اپنی طاقت پہچانو

انتھونی رابنز

ترجمہ: جنید احمد

فہرست

پیش لفظ

نیو یارک کے بیلی وو ہسپتال میں بطور ایک چیف سائیکو جسٹ کے میں ہر روز انسانی المیے دیکھتا ہوں۔ یہاں مجھے نہ صرف ذہنی بیماریوں میں مبتلا لوگ دکھائی دیتے ہیں بلکہ ان کے ساتھ ساتھ ان کا علاج کرنے والا عملہ بھی مجھے گونا گوں ذہنی مسائل کا شکار نظر آتا ہے۔ مجھے افسردگی ان لوگوں میں بھی دکھائی دیتی ہے جو بڑے کامیاب اور اعلیٰ عہدوں پر فائز ہیں، ان میں سے کئی ایک میرے زیر علاج بھی ہیں۔ اکثر یہ ذہنی تکالیف و بے

حصہ اول

اپنے اندر موجود طاقت کو کام میں لائیں

باب 1

تقدیر کے خواب

''بااصول آدمی تقدیر پر ایمان رکھتا ہے، متلون مزاج تبدیلی پر''۔ (بنجمن ڈسرائیلی)

ہم میں سے ہر ایک یہ جانتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی خاص صلاحیت کا مالک ہے، اسے یقین ہوتا ہے کہ وہ دنیا کو بدل سکتا ہے، لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کا ایک خواب ہوتا ہے، نقطہ نظر ہوتا ہے۔ لیکن بعد میں حالات ان سب چیزوں کو بڑی حد تک دبا دیتے ہیں بلکہ کئی ایک کے لیے تو یہ خیالات و جذبات بالکل دم توڑ دیتے ہیں۔ یہ لوگ کامیابی کی راہ سے ہٹتے چلے جاتے ہیں اور اپنے آپ کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں۔ میری زندگی کا مقصد یہ رہا ہے کہ لوگوں کو ان کے خواب یاد دلائے جائیں اور انہیں یہ باور کروایا جائے کہ ان میں لامحدود طاقت موجود ہے بس اسے استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

میں وہ دن کبھی نہیں بھولوں گا جب میں اپنے ذاتی ہیلی کاپٹر میں لاس اینجلس سے ایک کاروباری میٹنگ کے بعد ''اورنج سٹی'' کی جانب جا رہا تھا۔ جب میں گلنیڈیل شہر کے اوپر پہنچا تو مجھے ایک عمارت دکھائی دی۔ اچانک میں نے اسے پہچان لیا تھا۔ یہ وہ عمارت تھی جس میں آج سے 12 برس قبل میں بطور ایک چوکیدار کام کرتا رہا تھا۔ میں نے ہیلی کاپٹر کو چند لمحوں کے لیے روکا اور اس عمارت کے اوپر آ گیا۔ بارہ برس پہلے کی یادیں میرے دماغ میں آنے لگی تھیں۔ ان دنوں میرے پاس 1960ء ماڈل کی ایک ووکس ویگن ہوا کرتی تھی۔ میں اکثر سوچا کرتا تھا کہ کسی دن یہ راستے ہی میں دم توڑ دے گی۔ اسی طرح میں اپنے بارے میں بھی فکرمند رہتا کہ میرا کیا بنے گا، میں اکیلا اور خوفزدہ تھا۔ مگر آج میں محسوس کر رہا تھا کہ بارہ برسوں نے مجھے کتنا بدل دیا تھا۔ بلاشبہ ان دنوں بھی میرے کچھ خواب تھے، ارمان تھے لیکن ساتھ ساتھ میرے ذہن میں یہ بھی تھا کہ یہ

محض خواب ہی رہیں گے۔ آج میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ میری وہی ناکامیاں اور پریشانیاں موجودہ کامیابیوں کی بنیاد بن رہی تھیں، جن سے آج میں ہمکنار تھا۔ اب میں ساحل کے قریب محو پرواز تھا۔ میں اور میری بیوی بیکی ڈولفن مچھلیوں کو لہروں پر کھیلتا دیکھ کر خوش ہو رہے تھے۔ ہم دونوں کے لیے یہ زندگی کا بہترین انعام تھا۔ آخر ہم ''اروین'' پہنچ گئے۔ جیسے ہی میری نگاہ نیچے پڑی تو میں نے گاڑیوں کا ایک ہجوم دیکھا جو تقریباً ایک میل لمبی قطار میں موجود تھیں اور تقریباً ساتھ ملی ہوئی تھیں۔ ہیلی پیڈ پر اتر کر مجھے اصل حقیقت کا پتہ چلا۔ یہ وہ لوگ تھے جو مجھے سننے اور ملنے آئے تھے۔ میرا خیال تھا کہ مجھے لگ بھگ 200 لوگوں کے سامنے بولنا ہوگا مگر یہاں تو 7000 سے زیادہ لوگ موجود تھے جبکہ ہال کی گنجائش صرف 5000 تھی جیسے ہی میں ہیلی کاپٹر سے باہر آیا، لوگوں کی ایک بھیڑ میری جانب لپکی۔ گارڈ فوراً حرکت میں آئے اور لوگوں کو پیچھے ہٹانے لگے۔ یہ سب کے سب مجھے بالمشافہ ملنا چاہتے تھے اور بتانا چاہتے تھے کہ میری تحاریر اور تقاریر نے ان کی زندگیوں کو کیسے بدل کر رکھ دیا تھا۔

ان لوگوں کی کہانیاں ناقابل یقین تھیں۔ ایک خاتون نے مجھے اپنے بیٹے سے ملایا اور بتایا کہ اسے ہائپرایکٹو اور غبی قرار دے دیا گیا تھا، اس نے ''ٹیسٹ مینجمنٹ'' کے اصولوں پر، جو اس کتاب میں موجود ہیں، عمل کیا تو نہ صرف اسکا بیٹا دوائیوں سے محفوظ ہو گیا بلکہ جب وہ کیلیفورنیا منتقل ہوئے تو اسے ذہین ترین قرار دیا گیا۔ ایک آدمی نے مجھے بتایا کہ کامیابی کے لیے میری تکنیک (اس کتاب میں آپ تفصیل سے پڑھیں گے)"Sucess Conditioning" کو استعمال کر کے اس نے کوکین سے چھٹکارا حاصل کر لیا تھا۔ اسی طرح ایک پچاس سالہ جوڑے نے بھی مجھ سے ملاقات کی اور بتایا کہ پچھلے 15 برسوں سے ان کے تعلقات کشیدہ چلے آ رہے تھے اور نوبت طلاق تک پہنچ چکی تھی، ان دونوں نے میرے اصولوں جنہیں آپ ذاتی اصولوں یا Personal Rules کے نام سے پڑھیں گے، کے بارے میں سنا اور انہیں سیکھا۔ اب وہ بہت خوش و خرم زندگی بسر کر رہے تھے۔ ایک سیلز مین نے میرے قوانین ''کوئس چنجز'' اور ''ایموشنل مینجمنٹ'' پر عمل کر کے اپنی آمدنی کو 2000 ڈالر سے 12000 ڈالر کر لیا تھا اور ایک کاروباری شخص انہی کی بدولت اپنا سرمایہ 18 ماہ میں 3 ملین ڈالر تک بڑھا چکا تھا۔ ایک خوبصورت خاتون نے مجھے اپنی وہ تصویر دکھائی جب وہ بہت موٹی تھی، وہ میرے اصول "Leverage" کی بہت شکرگزار تھی کہ اس سے کام لے کر آج وہ سمارٹ اور جاذب نظر تھی۔

میں اپنے سامنے 5000 ہنستے مسکراتے چہرے دیکھ رہا تھا۔ یہ سب کے سب میرے ممنون تھے۔ مجھے یوں لگا جیسے میں کوئی خواب دیکھ رہا ہوں۔ بلاشبہ یہ ایک بہت بڑی کامیابی تھی کہ میں نے ان لوگوں کو اپنی تکنیک، تجربے اور قوانین سے اس قابل کر دیا تھا کہ وہ اپنے آپ کو جان گئے تھے، انہوں نے اپنی خوابیدہ صلاحیتوں کو پا کر استعمال کرنا سیکھ لیا تھا۔ میری آنکھوں کے سامنے وہ منظر آنے لگا تھا جب میں کیلی فورنیا میں اپنے صرف 400 فٹ کے فلیٹ میں اکیلا بیٹھا رو رہا تھا، میں پریشان تھا، میں مایوس تھا، پھر اچانک اسی روز میں نے فیصلہ کیا کہ میں اپنے آپ کو بدل ڈالوں گا، میں حالات کے رحم و کرم پر نہیں رہوں گا۔ میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ میں جو کچھ کر سکتا ہوں کر گزروں گا اور کم پر اکتفا کر کے نہیں بیٹھ رہوں گا۔ اسی لمحے میرے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ میرا یہ فیصلہ مجھے اتنا تبدیل کر دے گا اور مجھے اتنی کامیابی ملے گی۔

اس رات میں نے اس سیمینار میں کھل کر اپنے جذبات کا اظہار کیا تھا۔ جب میں روانگی کے لیے ہال سے نکلا تو لوگوں کا ایک ہجوم میرے ساتھ تھا۔ میں اس رات اپنے رب کا بہت شکر گزار تھا کہ اس نے مجھے اس قابل بنایا تھا کہ بے شمار لوگ میرے پرستار تھے۔ ہیلی کاپٹر میں بیٹھ کر میں نے اپنی چٹکی بھری کیونکہ مجھے یہ سب کچھ خواب لگ رہا تھا۔ مجھے یقین نہیں آ رہا تھا کہ کیا میں وہی ہوں جو آٹھ سال پہلے ایک موٹا، مایوس اور اکیلا شخص تھا جو افسردگی اور مایوسی کا شکار تھا۔ آج وہی شخص جس کے پاس محض ہائی سکول کی تعلیم تھی اتنی ڈرمائی تبدیلیاں اپنے میں اور لوگوں میں لا چکا تھا۔

یہ سب کچھ کیسے ہوا تھا؟ جواب بہت آسان ہے۔ میں نے ایک اصول پر عمل کیا تھا، اسے میں طاقت کا ارتکاز یا "Concentration of Power" کہتا ہوں۔ بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے کہ ان کے اندر ایک زبردست صلاحیت موجود ہے، وہ ہے توجہ کی طاقت۔ جب ہم کسی ایک مقصد کو پانے کے لیے اپنی تمام تر توجہ اور صلاحیت کو اس جانب مبذول کر دیتے ہیں تو یہ توجہ ایک لیزر شعاع کا روپ دھار لیتی ہے، اس کے آگے کوئی نہیں ٹھہر سکتا۔ جب ہم تسلسل سے ایک کام کریں گے، پوری توجہ اسے دیں گے تو یقیناً اپنا مقصد حاصل کر لیں گے۔ لوگ ناکام اس لئے ہوتے ہیں کہ ان کی توجہ دوسری چھوٹی باتوں میں بٹ جاتی ہے۔ میرا یہ عقیدہ ہے کہ زندگی کا سب سے بڑا سبق یہ ہے: ہم یہ جان لیں کہ ہم جو کچھ کر رہے ہیں وہ کیوں کرتے ہیں، ہمیں کیا ایسا کرنے پر مجبور کر رہا ہے، انسانی رویے کو کیا چیز بناتی ہے؟ ان سوالات کے جوابات سے ہم ان

باتوں کو جان سکتے ہیں جو ہماری تقدیر کو بناتی ہیں۔

میں نے زندگی میں مسلسل اس بات کی جستجو کی ہے کہ لوگوں کی زندگی میں کیا فرق ہوتا ہے؟ یہ کیسے ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو ایک ناموافق ماحول، پس منظر سے تعلق رکھتے ہیں بعد میں ایسے ہو جاتے ہیں کہ ہم ان سے سبق سیکھتے ہیں، متاثر ہوتے ہیں جبکہ ایک بہترین ماحول، بہترین وسائل رکھنے والے آخر میں ناکام، مایوس اور دوائیوں کا شکار بن جاتے ہیں۔ یہ کیسے ہو جاتا ہے کہ کچھ اعلیٰ مثال بنتے ہیں جبکہ کچھ عبرت کے نمونے۔

میرے دماغ میں ان سادہ سوالوں غلبہ رہا ہے کہ میں کیسے اپنی زندگی کو فوراً کنٹرول کر سکتا ہوں؟ میں کیسے آج وہ کچھ کروں گا جس سے تبدیلی آئے جس سے مجھے اور دوسروں کو فائدہ پہنچے اور وہ اپنی تقدیر کو، زندگیوں کو بدل سکیں۔ میں کیسے ترقی کر کے، سیکھ کر، تجربہ حاصل کر کے اپنے علم کو دوسروں تک ایک پرلطف اور بامعنی طریقے سے پہنچا سکتا ہوں؟

میں بہت چھوٹا تھا جب میرے ذہن میں آ گیا تھا کہ ہم سب اس دنیا میں کچھ نہ کچھ کرنے کے لیے آئے ہیں، ہمارا یہاں آنا بامقصد ہے، ہم سب میں ایک خوابیدہ طاقت موجود ہے اسے بس بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ میرا شروع سے ہی عقیدہ رہا ہے کہ خدا نے سب کو یکساں دماغی صلاحیتوں سے نوازا ہے اور یکساں مواقع بھی عطا کرتا ہے کہ وہ اپنی زندگی سے فائدہ اٹھا سکیں۔

بہت سال پہلے میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ میں ایسا کام کروں گا، ایسی انویسٹمنٹ کروں گا جو بہت پائیدار ہو گی اور میرے بعد بھی عرصہ تک جاری رہے گی۔

آج میرے پاس ناقابل یقین حد تک وہ سہولت یا خاصیت کہہ لیں موجود ہے جس سے میں لاکھوں لوگوں تک اپنے نظریات اور جذبات ٹیلی ویژن شوز، کتابیں اور کیسٹوں سے پہنچا رہا ہوں۔ میں ذاتی طور پر لگ بھگ پون ملین لوگوں کے ساتھ کام کر چکا ہوں۔ پچھلے چند سال کے دوران میں نے کانگریس کے ارکان، کمپنیوں اور ممالک کے صدور، سیلز افران، گھریلو خواتین یہاں تک کہ ڈاکٹری لحاظ سے فاطر العقل لوگوں کو مشورے دیے ہیں اور آخر الذکر لوگ وہ تھے جو اپنے آپ کو خود ذہنی معذور کہتے تھے، اب اس کتاب کی مدد سے میں آپ سے ان باتوں کو شیئر کرنے جا رہا ہوں اور مجھے اس بات کی بڑی خوشی ہے۔

اس ساری کتاب میں میں نے مسلسل اس بات کا ذکر کیا ہے کہ ہر شخص کے پاس ایسی طاقت موجود ہے جس سے کام لے کر وہ لمحوں میں اپنے آپ کو بدل سکتا ہے۔ میں نے یہ بتانے کی

کوشش کی ہے کہ ہم سب میں وسائل موجود ہیں پس ان سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ یہ وسائل اور صلاحیتیں ہم سب میں خوابیدہ ہیں اور جگانے کی منتظر ہیں۔ میرا یہ کتاب لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ میں لوگوں میں ان صلاحیتوں کو بیدار کروں، انہیں بتاؤں کہ ان میں خداداد صلاحیتیں موجود ہیں۔ آپ کو اس کتاب میں ایسے نظریات اور منصوبہ بندی ملے گی جس سے کام لے کر آپ اپنے اندر دیرپا تبدیلیاں لاسکیں گے۔

آپ نے یہ کتاب خریدی ہے تو یقیناً آپ کے اندر کچھ نہ کچھ کرنے کی تمنا موجود ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ آپ میں کوئی تبدیلی آئے، انقلاب آئے، آپ کی دیرینہ خواہشات پوری ہوں۔ اس سلسلے میں پہلا قدم آپ یہ کتاب لے کر اٹھا چکے ہیں۔ ایک سٹڈی کے مطابق 10 فیصد سے کم لوگ کتاب کا صرف پہلا باب پڑھ کر اسے رکھ دیتے ہیں۔ یہ ایک بڑی کتاب ہے اور میرا چیلنج ہے کہ اسے پڑھ کر آپ میں تبدیلیاں بھی بڑی آئیں گی بشرطیکہ آپ اس کے ہر باب سے سبق سیکھیں اور اس پر عمل کریں اور یہی بنیادی بات ہے جو آپ میں تبدیلیاں لائے گی۔

ایک دیرپا تبدیلی کیسے پیدا کی جائے؟

تبدیلی اگر دیرپا ہے، مستقل ہے تو اس کے فائدے ہیں، ایک عارضی تبدیلی کو تبدیلی نہیں کہا جاسکتا ہے۔ عارضی تبدیلیاں ہم میں روز آتی ہیں، کچھ ارادہ کیا اور بس تھوڑی دیر کے بعد کوئی نہ کوئی خوف یا اندیشہ سامنے آنے پر بیٹھ رہے یا یہ بات آڑے آجاتی ہے کہ اس تبدیلی کا انعام یا نتیجہ کوئی خاص نہیں ہوگا تو کیوں تکلیف کی جائے، مثلاً ڈائٹنگ کی بات کرتے ہیں اکثر لوگ اس کے بارے میں یہ سوچتے ہیں کہ سمارٹ ہو کر انہیں کیا ملے گا؟ تو پھر کیوں خوراک سے منہ موڑا جائے، یقیناً کھانے کی قربانی سے انہیں بہت کچھ نہیں مل سکتا، لہٰذا ارادہ بدل جاتا ہے۔ میں نے زندگی میں زیادہ توجہ ان اصولوں پر دی ہے جو ذات میں دیرپا یا مستقل تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں۔ اس کتاب میں آپ ایسے تین اصولوں کے بارے میں جانیں گے اور ان کو ہم فوراً ہی استعمال کر کے اپنے میں زبردست تبدیلیاں لاسکتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ یہ سادہ ہونے کے باوجود زبردست طاقت رکھتے ہیں جب انہیں مہارت سے استعمال کیا جائے۔ ان سے پیدا ہونے والی تبدیلیاں انفرادی، قومی اور بین الاقوامی خوبیاں پیدا کرسکتی ہیں۔

پہلا قدم

اپنا معیار بلند کریں

اگر آپ اپنے اندر تبدیلی لانے میں سنجیدہ ہیں تو پہلا قدم یہ اٹھائیں کہ اپنا معیار بلند کر دیں۔ جب لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ کس بات نے آٹھ سال پہلے مجھے اتنا بدل کر رکھ دیا تھا تو میرا جواب ہوتا ہے کہ سب سے پہلے میں نے اپنے اندر تبدیلیاں پیدا کیں، اپنی ذات پر پابندیاں لگائیں۔ میں نے وہ باتیں اور عادات لکھیں جو میرے لئے اب قابل قبول نہ ہوں گی، وہ باتیں جو میں برداشت نہیں کروں گا اور وہ باتیں جو میں چاہتا ہوں کہ میرے اندر آجائیں۔

تاریخ میں ان لوگوں کا ذکر ہے جنہوں نے اپنی ذات کے ساتھ معاہدے کئے اور ان پر قائم رہے۔ یہ وہ لوگ تھے جو یہ فیصلہ کر کے میدان میں آئے تھے کہ وہ کم پر اکتفا نہیں کریں گے، انہوں نے اپنا معیار بنایا اور اس کے مطابق کام کیا۔ لیونارڈو ڈاونچی، ابراہام لنکن، ہیلن کیلر، مہاتما گاندھی، مارٹن لوتھر کنگ جونیئر، روزا پارک اور آئن سٹائن یہ وہ لوگ تھے جنہوں نے اپنا معیار بلند کرنے کے لیے بڑے موثر اقدامات کئے اور ان پر عمل پیرا ہوئے۔ یہی صلاحیتیں آپ میں موجود ہیں، بس آپ میں ان سے کام لینے کی جرأت ہونی چاہیے۔ کسی تنظیم میں، کمپنی میں، ملک یا پوری دنیا میں تبدیلی کا آغاز انفرادی تبدیلی سے ہوتا ہے۔

دوسرا قدم

اپنے محدود خیالات کو بدل ڈالیں

اب آپ نے اگر اپنا معیار بنا لیا ہے اور سوچ یہ رکھی ہوئی ہے کہ پتہ نہیں میں ان کے مطابق آگے بڑھ سکوں گا کہ نہیں۔ آپ اپنے عقائد کے بارے میں، نظریات کے بارے میں تذبذب کا شکار ہیں تو آپ کا پہلا قدم رائیگاں گیا اور معیار بنانے کا بالکل کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ ہمارے عقائد بالکل احکامات کا درجہ رکھتے ہیں۔ یہ ہمیں بتاتے ہیں کہ کیا ممکن ہے اور کیا ناممکن، کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے، لہٰذا ہمارے عقائد کا یہ نظام تبدیلی کے لیے بہت اہم ہے۔ ہمیں اپنے اندر یہ جذبہ پیدا کرنا ہے کہ ہم ایک معیار بنا کر اس کے مطابق چل سکتے ہیں اور اس کے بارے میں ہمیں سو فیصد یقین ہونا چاہیے کہ یہ درست ہے۔

اپنے اس عقائد یا نظریات کے نظام کو کنٹرول میں کئے بغیر آپ اپنا جتنا چاہے مرضی معیار بنا

لیں مگر آپ کبھی بھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔ یہ اسی وقت ممکن ہو گا جب آپ کے دل میں سے یہ آواز نکلے گی کہ آپ جو کچھ کرنے جا رہے ہیں بالکل درست اور قابل عمل ہے۔ یہاں گاندھی کی مثال لیں۔ گاندھی کو اپنے فلسفے، عدم تشدد پر کامل اعتقاد تھا۔ اسی اعتقاد و اعتماد نے انہیں آگے بڑھایا اور وہ کسی بھی رکاوٹ کو خاطر میں لائے بغیر آگے ہی آگے چلے گئے۔ اپنے نظریات و عقائد پر پکا اعتقاد آپ میں زبردست طاقت پیدا کرنے کا باعث ہے۔ اس سے پیدا ہونے والی قوت آپ کو آگے چلائے گی۔

تیسرا قدم

اپنی حکمت عملی بدل ڈالیں

اب کامیابی کے لیے، نتائج حاصل کرنے کے لیے آپ کو بہترین حکمت عملی کی ضرورت ہے۔ میرا یہاں بنیادی عقیدہ یہ ہے کہ جب آپ اپنا ایک معیار متعین کر لیں گے اور ایک عقیدے پر مکمل بھروسہ کرنے لگیں گے تو اب یقیناً آپ کو حکمت عملی وضع کرنی ہو گی کہ کیسے مطلوبہ نتائج حاصل کئے جائیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ یہ تیسرا قدم اٹھانا آپ کے لیے ہرگز دشوار نہ ہو گا۔ یہاں میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ کے لیے، بہترین حکمت عملی یہ ہے کہ آپ ایک رول ماڈل تلاش کریں، ایسا شخص جو آپ کے متعین کردہ میدان میں بہت آگے ہو، کامیاب ہو۔ آپ اسے فالو کریں، یہ جانیں کہ اس نے کیسے کامیابی حاصل کی تھی۔ اس کے علم اور تجربے سے فائدہ اٹھائیں۔ دیکھیں کہ اس کے عقائد اور نظریات کیا ہیں، وہ کیا سوچ رکھتا ہے وغیرہ۔ اس سے آپ نہ صرف زیادہ فعال ہوں گے بلکہ آپ کا بہت سا وقت بھی بچ جائے گا کیونکہ اب آپ کو کسی نئی حکمت عملی کی ضرورت نہیں ہو گی۔ اس کی حکمت عملی کو آپ اپنے طور پر ڈھال سکتے ہیں اور شاید آپ اس سے اچھے نتائج حاصل کریں۔

اس کتاب میں، میں آپ کی حکمت عملی وضع کرنے میں مدد دوں گا۔ اس کتاب کے ذریعے سے میں نے کوشش کی ہے کہ آپ کو معلومات و قوت فراہم کروں کہ آپ مندرجہ بالا اصولوں کو اپنا سکیں۔ یہ آپ کے معیار و اقدار کو بلند کرے گی، آپ کے عقائد کو تبدیل کرے گی یا انہیں مضبوطی دے گی اور آپ حکمت عملی وضع کرنے کے قابل ہوں گے اور آپ مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔

زندگی میں آپ بہت سے لوگ دیکھتے ہیں۔ ان میں اکثریت ان لوگوں کی ہے جو یہ جانتے ہیں کہ وہ کیا کرنا چاہتے ہیں لیکن وہ لوگ بہت کم ہوتے ہیں جو حقیقت میں وہی کچھ کرتے ہیں جو وہ جانتے ہیں۔ صرف جان لینا ہی کافی نہیں، آپ کو عمل کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ نے مجھے موقع دیا تو میں اس کتاب کے ذریعے سے آپ کا کوچ بنوں گا۔ اب کوچ کیا کرتا ہے، ایک کوچ آپ کی صلاحیتوں کو سامنے لاتا ہے، ان صلاحیتوں کو جن سے آپ واقف تو ضرور ہوتے ہیں مگر ان سے فائدہ نہیں اٹھا رہے ہوتے۔ کوچ آپ کے اندر موجود قوت کو نیا رنگ اور رخ دے سکتا ہے۔ میں اس کتاب میں ایسا ہی کام آپ کے لئے کرنے جا رہا ہوں۔ میں آپ میں (آپ کے تعاون سے پانچ میدانوں یا شعبوں میں کمال پیدا کر دوں گا جو میرے نزدیک زندگی پر بہت اثر انداز ہوتے ہیں یہ ہیں:

(1) جذبات پر قابو

یہ سبق سیکھ کر اور اس پر پوری طرح سے عمل پیرا ہونے کے بعد باقی کے چار پر عبور حاصل کرنا بالکل مشکل نہیں ہو گا۔ ذرا سوچیے کہ آپ اپنا وزن کم کرنا کیوں چاہتے ہیں، کیا اس لیے کہ آپ اس زائد وزن سے چھٹکارا پا کر بہتر محسوس کریں گے، یا آپ اچھے لگیں گے، آپ میں زیادہ اعتماد اور پھرتی آئے گی۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ہر وہ کام جو ہم کرتے ہیں اس طریقے کو انداز کو تبدیل کرتا ہے جس سے ہم سوچتے ہیں۔ ہم میں بے شمار لوگ ایسے ہیں جو ایسا کرنے کی تربیت نہیں رکھتے۔ ہم حیران کن حد تک اپنی ذہانت کو ایسے جذباتی کاموں میں، میدانوں میں استعمال کرتے ہیں جو بالکل بھی فائدہ مند نہیں ہوتے اور اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو بھول جاتے ہیں۔ ہماری اکثریت جذبات کے دھارے میں بہہ کر ان باتوں پر توجہ دینے لگتی ہے جو ہمارے بس میں نہیں ہوتیں اور ہمارے جذبات بے قابو ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پھر ہمیں دوائیوں کا سہارا لینا پڑتا ہے۔

اس کتاب میں آپ یہ جان سکیں گے کہ آپ نے جذبات پر کیسے قابو پانا ہے۔ آپ کو ان جذبات سے آگاہی ملے گی جو آپ میں قوت پیدا کرتے ہیں اور ان جذبات سے جانکاری ملے گی جو آپ کی صلاحیتوں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ آپ کو میں بتاؤں گا کہ کیسے ان دونوں کو آپ اپنے فائدے میں لا سکتے ہیں تا کہ یہ آپ کے راستے میں رکاوٹ نہ بنیں بلکہ ایک طاقتور ذریعہ ثابت ہوں جو آپ کی مخفی صلاحیتوں کو جلا بخشے۔

(2) جسم پر قابو

اس سبق میں آپ کو بتایا جائے گا کہ آپ نے کیسے اپنی جسمانی طاقت کو،صحت کو کنٹرول کرنا ہے تاکہ آپ نہ صرف جاذبِ نظر لگیں بلکہ خود بھی آپ کو اچھا محسوس ہو اور آپ کو لگے کہ آپ کو اپنی زندگی پر اختیار ہے۔ آپ کا جسم توانائی اور طاقت کا سرچشمہ نظر آئے جو آپ کے مقاصد کے حصول میں مدد ومعاون ثابت ہو۔

ذرا تھوڑی دیر کے لیے سوچیں کہ کیا آپ جب صبح بیدار ہوتے ہیں تو ہشاش بشاش ہوتے ہیں یا تھکے بوجھل، سست، کیا آپ پریشان اٹھتے ہیں، ان سوچوں کے ساتھ کہ آج کیا کیا کرنا ہے، ہم کیا کر رہے ہیں، ایسی خوارک کھا رہے ہیں جو ہمیں محض چربی دے رہی ہے، ہم یقیناً اپنے جسم سے مخلص نہیں، ہم بیکار بیٹھ کر ٹی وی دیکھتے ہیں، ہم سگریٹ پیتے ہیں یا کوئی دوسری نشہ آور چیز استعمال کرتے ہیں۔ یہ باتیں ہمارے جسموں کو ناکارہ کر رہی ہیں تو ضرورت ہے اپنے آپ سے مخلص ہونے کی۔

(3) تعلقات پر قابو

جب آپ جذبات اور جسم پر قابو پانے کے اہل ہو جائیں تو تیسرا اہم ترین میدان اب آپ کے لیے یہ ہے کہ تعلقات بنانے کے سلسلے میں آپ ماہر ہو جائیں۔ آپ کے تعلقات روحانی، خاندانی، کاروباری اور معاشرتی ہوتے ہیں۔ اس کتاب میں آپ کو بتایا جائے گا کہ کیسے آپ نے یہ تعلقات ایسے بنانے ہیں کہ آپ کو فوائد حاصل ہوں۔ پہلے آپ کے تعلقات اپنے آپ سے ہوں گے اور پھر دوسروں سے۔ اس سبق میں آپ دیکھیں گے کہ آپ کے نزدیک سب سے قیمتی چیز کون سی ہے، آپ کی خواہشات کیا ہیں، وہ اصول کیا ہیں جن سے آپ زندگی کا کھیل کھیل رہے ہیں اور کیسے آپ کا تعلق دوسروں سے ہے، آپ کو یہ بتایا جائے گا کہ تعلقات ، بہتر تعلقات کیسے بنانے ہیں، گہرے تعلقات جو ہمیں اور دوسروں کو فائدہ دیں۔ میں نے جانا ہے کہ تعلقات ایک زبردست سرمایہ ہیں کیونکہ اس سے ہر اس ذریعے یا واسطے کا دروازہ کھلتا ہے جسے جس کی مجھے ضرورت ہے۔ اس سبق کو سیکھ اور اس پر عمل کر کے آپ کو لامحدود وسائل حاصل ہوں گے اور آپ آگے بڑھ سکیں گے۔

(4) اخراجات وآمدن پر قابو

اس میں آپ کو بتایا جائے گا کہ پیسہ ہی سب کچھ نہیں ہوتا، آپ کے پاس جتنا پیسہ ہوگا آپ پر اتنا ہی دباؤ ہوگا۔ میرے نزدیک ضرورت اس بات کی ہے کہ روپے پیسے کے بارے میں آپ

کے عقائد بدل دیئے جائیں اور آپ اسے تمام تر خوشیوں کا ذریعہ مت سمجھیں۔

آپ کو یہ سمجھانا مقصود ہے کہ کون سے جذبات، عقائد اور اقدار پیسے کے حصول جمع کرنے اور خرچ کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ یہ جان کر آپ اس قابل ہو سکیں گے کہ اپنے خوابوں کو ایک شکل دے سکیں اور انہیں پورا کر سکیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو ذہنی سکون حاصل ہوگا اور آپ زندگی کی خوشیوں کو حاصل کر سکیں گے۔

(5) وقت پر قابو

یہ بات تو طے ہے کہ شاہکار تیار ہونے میں وقت لیتا ہے۔ پھر بھی ہم میں سے بہت سے ایسے ہیں جو نہیں جانتے کہ وقت کو کیسے استعمال کرنا ہے۔ میں ٹائم مینجمنٹ کے بارے میں بات نہیں کرنے جا رہا بلکہ یہ بتاؤں گا کہ وقت کو کیسے بہتر طریقے سے ہم استعمال میں لا سکتے ہیں۔ اسے اپنا دوست کیسے بنا سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ ہمارا دشمن بن جائے۔ پانچواں سبق یہی ہے کہ وقت کو کیسے کام میں لانا ہے۔ کیسے اس کا حساب رکھنا ہے اور کیسے اپنے اندر اطمینان پیدا کرنا ہے ایک مرتبہ آپ تو وقت قابو میں لانے کا گر آ گیا تو آپ جان جائیں گے کہ کیسے کچھ لوگ وقت کے بارے میں غلط اندازے لگا لیتے ہیں مثلاً دس سال میں حاصل کی جانے والی کامیابی کے لیے ایک سال سوچ لیا جاتا ہے اور ایک سال میں حاصل ہونے کے قابل بات کے لیے دس سال سوچ لیے جاتے ہیں۔

اس کتاب کا مقصد آپ میں ان صلاحیتوں کو بیدار کرنا ہے جو آپ کی ترقی کی ضامن ہیں۔ ایسے اصول آپ پڑھنے جا رہے ہیں جو آپ کو متحرک کریں گے، آپ میں جذبہ بیدار کریں گے۔ یقیناً آپ کے زندگی میں اہداف مجھ سے مختلف ہوں گے، آپ کی ترجیحات اور ہوں گی مگر دیئے گئے اصول آپ پر مجھے سو فیصد یقین ہے کہ لاگو ہو سکتے ہیں۔ ان کے ذریعے سے آپ کسی بھی چیلنج سے کم سے کم طاقت لگا کر نبٹ سکتے ہیں۔ آپ کو اس کتاب میں ایسی حکمت عملیوں کے بارے میں بتایا جائے گا جن سے کام لے کر آپ اپنا مقصد حیات حاصل کر سکتے ہیں۔ میں نے ان اصولوں کا تذکرہ کیا ہے جو ان لوگوں کے کام آئے جو آج ہمارے لئے رول ماڈل ہیں۔ آئیں میرے ساتھ میں آپ کو ان سے متعارف کرواؤں، آپ کو یہ بتاؤں کہ زندگی ایک بیش بہا تحفہ ہے، یہ ہمیں مواقع، سہولتیں اور نعمتیں عطا کرتی ہے، ضرورت ہے ان سے ٹھیک ٹھیک فائدہ اٹھانے کی۔

ہمارے سفر کا آغاز ہوتا ہے۔

باب 2

طاقت کے راستے پر فیصلے

''انسان زندہ رہنے کے لیے پیدا کیا گیا ہے نہ کہ اس کی تیاری کے لیے''۔ (بورس پاسٹرناک)

آپ نے پچھلے دس سال میں یا اس سے زیادہ عرصے کی بات کی جائے دنیا کو بدلتے دیکھ لیا ہے۔ سوویت یونین ختم ہو گیا، کئی ملکوں میں انقلاب آئے اور کئی خوفناک حادثات کی خبر بھی آپ کو ملی۔ ذرا سوچیں آپ میں کتنی تبدیلی آئی ہے۔ پچھلے اس عرصے میں آپ نے کیا کچھ پایا ہے...... اب آپ کیا کر رہے ہیں، کیا آپ آنے والی ملکی وغیر ملکی تبدیلیوں کے لیے تیار ہیں؟ آج سے پندرہ یا بیس برس بعد آپ کہاں ہوں گے؟ کیا آپ اپنے ساتھ مخلص ہیں کیا آپ اپنی منزل کی جانب بڑھ رہے ہیں۔ کیا آپ درست اقدام کر رہے ہیں۔ دس سال کا عرصہ گزرتے دیر نہیں لگتی تو کیا آپ آنے والے دس سال کے لیے تیار ہیں؟ کہ اس وقت کیا کر رہے ہوں گے اور آپ کے پاس کیا کچھ ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ آپ پیچھے دیکھتے رہ جائیں اور وقت جو آپ نے ضائع کیا تھا اس کا رونا روتے رہیں اور اپنا حال اور مستقبل دونوں کو برباد کر دیں۔

1980ء کے آغاز میں میں ایک موٹا ست الوجود انسان تھا۔ میرا زندگی میں کوئی مقصد نہ تھا، میرے دوست نہ ہونے کے برابر تھے، نہ کوئی استاد تھا اور نہ کوئی رہنما۔ انیس سال کا ہونے کے باوجود میرے پاس محض اتنا تھا کہ زندہ رہ سکوں۔ مستقبل میں بھی مجھے کوئی بہتری کی امید نظر نہیں آ رہی تھی۔ لیکن کیا ہوا، چند ہی سالوں میں میری زندگی بدل کر رہ گئی تھی میں نے فالتو وزن سے چھٹکارا حاصل کر لیا، میں نے اس لڑکی سے شادی کر لی جو مجھے پسند تھی اور ایک چھوٹے فلیٹ، جہاں باورچی خانہ نہیں تھا اور مجھے برتن باتھ ٹب میں دھونا پڑتے تھے، سے میں ایک عالیشان گھر میں رہنے لگا، میری آمدنی ایک ملین ڈالر تک جا پہنچی، میرے قابو میں میرا جسم اور میرے ارادے

آ چکے تھے۔ میں نے ایسی قوت کو، طاقت کو حاصل کر لیا تھا جس نے یہ سب کچھ کر ڈالا تھا۔ اب میرے لاکھوں دوست تھے، احباب تھے، اور آج بھی میں اس طاقت سے کام کر رہا ہوں۔ یہ قوت کونسی ہے؟ یہ ہے قوت فیصلہ، میرا ایمان ہے کہ صحیح اور درست فیصلے جو بروقت کیے جائیں آپ کی تقدیر بناتے ہیں۔ آپ کے کیئے جانے والے فیصلے جو آپ روز کرتے ہیں آپ کی آنے والی زندگی پر بہت زیادہ اثر ڈالتے ہیں۔ آپ اس وقت جو فیصلے کر رہے ہیں کل جو کچھ آپ کریں گے اور محسوس کریں گے پر بہت زیادہ اثر ڈالیں گے۔

جب آپ پیچھے مڑ کر دیکھتے ہیں آپ کو زندگی میں کئے گئے فیصلے صاف دکھائی دیتے ہیں۔ وہ فیصلے جو آپ نے اپنے کیریئر کے سلسلے میں کیے تھے، جو معاشی و سماجی زندگی کے لیے کئے تھے وغیرہ۔ یقیناً آپ کو بعض اوقات بہت دکھ ہوتا ہے کہ کاش میں نے ایسا نہ کیا ہوتا، یہ کیا ہوتا، وہ کیا ہوتا وغیرہ۔ ذرا دیکھیں اور غور کریں اس وقت آپ نے فلاں فیصلہ کرتے وقت کیا اقدام کیے تھے۔ کیا آپ نے اس وقت اپنے سارے وسائل اور صلاحیتیں استعمال کی تھیں یا اپنے آپ کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا تھا۔ ذرا دیکھیں کہ کیا اس وقت کے فیصلوں کا آپ کا موجودہ حال پر کیا اثر پڑا ہے۔

''آدمی حالات کی مخلوق نہیں بلکہ حالات انسان کی مخلوقات یا پیدا کردہ ہیں''۔...... ڈسرائیلی

ہمارے فیصلے ہماری قسمت بناتے ہیں نہ کہ حالات۔ یہ میرا ایمان اور پختہ یقین ہے۔ میں اور آپ ہم دونوں یہ جانتے ہیں کہ لوگوں میں پیدائشی اعلیٰ صلاحیتیں ہوتی ہیں۔ ان کے خاندان بڑے اثر و رسوخ والے ہوتے ہیں، ان کے پاس پیسہ ہوتا ہے تعلقات ہوتے ہیں۔ ہم ان لوگوں کے بارے میں بھی اکثر پڑھتے اور سنتے ہیں جو مشکلات اور مسائل کے باوجود آج دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ یہ سب کے سب آج اس مقام پر قوت فیصلہ کی وجہ سے ہیں۔ یعنی درست فیصلہ درست وقت پر۔ ہم بھی ایسا کر کے ان جیسے بن سکتے ہیں۔ اگر آپ نے اس بات کا فیصلہ نہیں کیا ہے کہ آپ آئندہ زندگی کیسے گزاریں گے تو جان لیں کہ آپ دراصل یہ فیصلہ کر چکے ہیں کہ آپ نے اب حالات کے تابع رہنا ہے اور وقت کے ہاتھوں مجبور و بے بس رہنا ہے۔ میری زندگی اس وقت بالکل بدل گئی تھی جب میں نے یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ میں نے کیا کرنا ہے اور میرا مقصد حیات کیا ہے؟ بات تو بظاہر آسان اور سادہ ہی ہے مگر اس کے اثرات بہت دیرپا ہیں۔

ذہن میں رکھیں کہ دلچسپی لینا اور اپنے آپ کو کسی چیز کے لئے وقف کرنا، دونوں میں بہت

فرق ہے۔ آپ کسی بھی چیز میں دلچسپی لے سکتے ہیں مثلاً پیسے بنانے میں یعنی آپ اگر یہ کہتے ہیں کہ مجھے پیسہ کمانے مین دلچسپی ہے۔ میں اپنے بچوں کے قریب رہنا چاہتا ہوں یا کچھ کرکے دکھانا چاہتا ہوں تو آپ محض اپنی ترجیحات کا ذکر کررہے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ ''میں چاہتا ہوں کہ ایسا ہوجائے اگر مجھے کچھ نہ کرنا پڑے''۔ تو یہ ہم کسی بھی قسم کے اعتماد کا اظہار نہیں کررہے۔ بلکہ یہ ایک کمزور دعا کہی جاسکتی ہے جو کسی عقیدے یا ایمان کے بغیر ہم مانگ رہے ہیں۔ ایک بار آپ ایک فیصلہ کرلیں، آپ اپنا معیار متعین کرلیں (جیسا کہ میں نے باب نمبر 1 میں لکھا ہے)، اپنی ذات سے وعدے کرلیں تو پیچھے مت ہٹیں چاہے کچھ ہوجائے، مارکیٹ کریش ہوجائے یا آپ کی بیوی آپ کو چھوڑ دے، آپ نے یہ فیصلے اپنی زندگی کے لیے کیے ہیں ان سے پیچھے ہٹنا زندگی کو، اپنے آپ کو دھوکا دینا ہوگا۔

بدقسمتی سے بے شمار لوگ فیصلہ کرکے اس پر قائم نہیں رہ پاتے۔ اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں، کمزور تربیت (والدین کی جانب سے) کم مواقع کے باعث یا تعلیم کی کمی یا اس وجہ سے کہ وقت گزر چکا ہے۔ میں ان ساری باتوں یا ترجیحات کو بی ایس یا Belief System کہتا ہوں۔ یہ باتیں نہ صرف آپ کی قوتوں کو محدود کرتی ہیں بلکہ تباہ کن اثرات کی حامل ہیں۔

قوت فیصلہ سے آپ میں حیران کن تبدیلیاں آجائیں گی۔ آپ جسمانی اور ذہنی طور پر مضبوط سے مضبوط ہوتے جائیں گے۔ تعلقات اور ماحول میں تبدیلی آئے گی اور آپ کی زندگی کا ہر ہر شعبہ بدل کر رہ جائے گا۔ یہ عنصر ہر فرد، ہر معاشرے، ہر ملک بلکہ دنیا بھر کے لیے زبردست تبدیلیاں لاتا ہے۔ تاریخ اٹھا کر دیکھیں کہ کیسے فرد واحد کے کیے گئے فیصلوں نے قوموں کی تقدیر کو بدل کر رکھ دیا تھا۔

مجھے جب لوگ یہ کہتے ہیں کہ وہ اپنی نوکری سے بالکل مطمئن نہیں تو میں پوچھتا ہوں کہ وہ کیوں روز کام پر جاتے ہیں تو مجھے جواب ملتا ہے کہ ''اور ہم کیا کریں''۔ میں اسے .... کہتا ہوں۔ امریکا جیسے ملک میں نوکریوں کی، کام کی کمی نہیں بشرطیکہ کوئی کرنا چاہتا ہو۔ کام بہت ہیں۔ اگر آپ یہ دیکھ رہے ہیں کہ آپ کا موجودہ کام آپ کو سکون نہیں دے رہا، آپ اس سے اپنے اندر کمی محسوس کررہے ہیں تو اسے بدل ڈالیں۔ آپ یقیناً اپنے اندر طاقت و توانائی محسوس کرے گے جو آپ کی زندگی بدل دے گی۔ اس کتاب کا مقصد آپ کے اندر چھپے دیو کو بیدار کرنا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ کو اپنی صلاحیتوں کا ادراک ہو اور آپ ان سے فائدہ اٹھائیں۔ میری خواہش

ہے کہ آپ کو آپ کا پیدائشی حق یعنی خوشیاں ملیں، آپ کے جذبات اور احساسات مثبت ہوں۔ آپ کی عادات ایسی ہوجائیں کہ آپ کو ہر جگہ عزت کا مقام ملے، آپ میں کوئی ہنر آجائے، مہارت آجائے اور آپ نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دنیا کو بھی بدل ڈالیں۔ ابھی آپ کوئی فیصلہ کریں اور ترقی کی شاہراہ پر اپنے سفر کا آغاز کریں۔

آپ کی زندگی اسی وقت تبدیل ہوجاتی ہے جب آپ قابل عمل اور مناسب فیصلے کرنے کے بعد اپنے آپ کو پابند کرلیتے ہیں، فیصلہ کرکے اس پر ڈٹ جانے والے ناقابل یقین اعتماد اور طاقت حاصل کرلیتے ہیں۔ اپنے فیصلوں پر یقین نے گاندھی کو اس بے پناہ طاقت سے نوازا تھا جس نے برطانیہ کو ہندوستان چھوڑنے پر مجبور کردیا۔ یہ قوت فیصلہ ہی تھی جس سے کینیڈی نے خروشیف کو 1962ء میں کیوبن میزائل کرائسس کے دوران گھٹنے ٹیکنے پر مجبور کردیا تھا۔ درست فیصلے آپ کی زندگی کو بڑے مثبت انداز میں بدل ڈالتے ہیں جبکہ اس کے برعکس غلط فیصلے کئی زندگیوں کو تباہ کرکے رکھ دیتے ہیں۔ قوت فیصلہ ایک شعلہ ہے جو آپ کی زندگی کو چمکا دیتا ہے۔ اچھے بروقت فیصلے آپ کے خوابوں کو حقیقت میں تبدیل کرنے کے لیے عمل انگیز کا کام کرتے ہیں۔

اس حیران کن طاقت کی سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ آپ میں موجود ہے۔ اس کا تعلق اس بات سے نہیں کہ آپ بادشاہ ہے یا ایک معمولی مزدور، آپ کے والدین کون تھے، آپ کا رنگ ونسل کیا ہے، قدرت نے یہ سب میں رکھی ہے، بس ضرورت ہے اس سے کام لینے کی۔ آج سے ہی یہ سوچ لیں کہ آپ نے کیا کرنا ہے، آپ کو کیا کرنا چاہیے اور آپ سے کیا توقعات وابستہ ہیں۔ کسی بات کا ارادہ کرلیں تو مت دیکھیں کہ کیا کیا مشکلات آرہی ہیں۔ تاریخ عالم میں آج جن کا ذکر ہے وہ کبھی نہ ہوتا اگر یہ لوگ مشکلات کی جانب دیکھتے۔ یقیناً روزا پارک نامی سیاہ فام عورت جانتی تھی کہ اگر اس نے سفید فام کو بس میں جگہ نہ دی تو اسے جیل جانا ہوگا۔ مگر اس کے باوجود اس نے 1955ء میں امریکی ریاست الاباما کے شہر منٹگمری میں بس میں سفر کرتے ہوئے ایسا کیا۔ اس کے اس فیصلے نے بنیادی شہری حقوق کے لیے تحریک کو جنم دیا۔ شاید اس کے ذہن میں یہ بات ہو کہ محض میرے ایسا کرنے سے کچھ بھی نہیں ہوگا مگر اس نے فیصلہ کیا اور اس پر عمل کرگزری۔

اب آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ میں نے بھی فیصلے کیے تھے مگر کچھ ایسے حادثات ہوئے کہ میں پٹڑی سے اتر گیا۔ میں آپ کو ایک شخص ایڈ ربرائٹس کی کہانی سناتا ہوں۔ یہ آدمی وہیل چیئر پر زندگی گزار رہا ہے اور آہنی پھیپھڑے کے سہارے سانس لے رہا ہے۔ ایڈ صرف 14 برس کا تھا جب

ایک پولیو سے وہ گردن سے نچلے دھڑ تک مفلوج ہو کر رہ گیا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنی معذوری کو خاطر میں نہیں لائے گا۔ اس نے ارادہ کر لیا تھا کہ وہ اپنے جیسے معذوروں کے لیے کچھ کرے گا۔ اس نے وہیل چیئر پر رہتے ہوئے لوگوں کو تعلیم دی اور اداروں اور حکومت میں اس شعور کو فروغ دیا کہ معذور لوگ قابل رحم نہیں بلکہ قابل توجہ ہیں۔ یہ سب کچھ کر سکتے ہیں انہیں سہولیات دینے کی ضرورت ہے۔ یہ سب کچھ ایڈ جیسا شخص پچھلے پندرہ سال سے کر رہا ہے۔ یہ اس نے ایک فیصلے کی بدولت کیا جو اس نے کبھی کیا ہوگا۔ پکا فیصلہ، حتمی فیصلہ اور وقف ہو جانے کا فیصلہ۔ ایڈ نے صرف اس کے لیے کام پر توجہ دی اور اپنی معذوری کو بھول گیا۔ تو کیا آپ ایسا نہیں کر سکتے؟

بہت سے لوگ یہ کہتے سنے گئے ہیں "میں چاہتا ہوں کہ میری زندگی میں تبدیلی آ جائے، مگر میں نہیں جانتا کہ کیسے شروعات کروں" یہ وہ لوگ ہیں جن کو خوف نے مفلوج کر رکھا ہے، اس خوف نے کہ انہیں معلوم نہیں کیا اور کب کرنا ہے ایسے لوگ عمر بھر اسی کیفیت میں رہتے ہیں اور ان کے خواب کبھی بھی شرمندہ تعبیر نہیں ہو پاتے۔ میں آپ کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ یہاں پر اس بات کی اہمیت نہیں کہ آپ کو علم ہو کہ آپ کے فیصلے سے کیا نتیجہ نکلے گا اور کیسے؟ میرا اس بارے میں فارمولا ہے۔ 1۔ فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ 2۔ ایکشن لیں۔ 3۔ یہ دیکھیں کہ کیا ہو سکتا ہے اور کیا نہیں ہو سکتا۔ 4۔ اپنی اپروچ کو پہنچ کو بدل دیں یہاں تک کہ آپ اپنا مقصد پا لیں۔ یہ چار سٹیپ اٹھا کر آپ ایسا مومینٹم پیدا کر سکتے ہیں جو بہت جلد نتائج آپ کے سامنے لے آئے گا۔

"قسمت اور تقدیر اس کا ساتھ دیتی ہے جو آگے بڑھ کر کام کرتے ہیں" (گوئٹے)

میری یہ باتیں یہ ظاہر کر رہی ہیں کہ فیصلہ کرنا آسان کام ہے اور ہر کوئی ایسا کر سکتا ہے تو پھر ہم اپنے اردگرد اتنی ناکامیاں کیوں دیکھ رہے ہیں۔ میرے نزدیک اس کی وجہ یہ ہے کہ بہت سارے لوگ ایسے ہیں جو یہ جانتے ہی نہیں کہ ایک حقیقی فیصلہ کیسے کیا جاتا ہے۔ ان لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ مناسب اور بروقت فیصلہ تبدیلی کی طاقت پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور بات کا میں ذکر کرنا چاہوں گا کہ ہم میں سے بہت سے ایسے ہیں جو اس اصطلاح یعنی "فیصلہ" سے کم ہی واقف ہیں۔ فیصلہ کرنا یہ نہیں کہ آپ کہہ دیں "میں پسند کروں گا کہ تمباکو نوشی چھوڑ دوں"۔ آپ یہ کہہ رہے ہیں کہ آپ سوچ رہے ہیں، آپ کے ذہن میں تمباکو نوشی کا سرور بھی موجود ہے۔ فیصلہ یہ ہوگا کہ میں نے تمباکو نوشی چھوڑ دی ہے بس!۔ ایسا کر کے آپ ایک مضبوط ارادی کے مالک بن جاتے ہیں، ارادہ کر چکے ہیں، اس پر عمل۔ یہ باتیں آپ کو ایک زبردست قوت فیصلہ

دیں گی آپ کو اطمینان اور اعتماد حاصل ہو جائے گا۔

چھوٹے چھوٹے فیصلے کریں اور ان پر قائم رہیں، آپ دیکھیں گے کہ آپ جلد ہی بڑے فیصلے کرنے لگیں گے اور آپ میں قوت فیصلہ آتی جائے گی۔ لہٰذا یہاں پر اصول ہے کہ بہتر فیصلوں کے لیے زیادہ فیصلے کریں۔

معلومات بھی ایک طاقت ہے اگر اس سے کام لیا جائے اور میرے نزدیک ایک پکے فیصلے کے نتیجے میں آپ کو کام کرنے کی طاقت ملتی ہے۔

یاد رکھیں بار بار دہرانے سے کسی کام میں مہارت حاصل ہوتی ہے۔ میں نے مطالعے سے، کانفرنسوں میں جا کر اور کئی لیکچر سن کر فرق کر لینے کی طاقت کے بارے میں آگہی حاصل کی ہے۔ اگر ہمیں فرق، درجہ یا امتیاز معلوم ہے تو ہمیں بڑی قوت حاصل ہوگی۔ ایسا نہ ہونے سے آپ مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے معاشرے میں کئی لوگ ایسے گزرے ہیں جو ایسے خوابوں کو حقیقت میں تو بدلنے میں کامیاب ضرور ہوئے مگر ان کے پاس ایسا راستہ نہ تھا جس پر چل کر وہ ذاتی سکون حاصل کر سکتے۔ لہٰذا ایسے لوگ اکثر و بیشتر نشہ آور ادویات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کو اپنی اقدار اور اپنی منزل یا مقصد میں فرق کا ادراک نہیں ہوتا۔ میں اس بات کا ذکر کتاب میں آگے کروں گا۔ ایک اور فرق یا تمیز یہ ہے کہ لوگوں کو اصولوں کا پتہ نہیں جو تعلقات (آپس کے) کے لیے ضروری ہیں۔ ایک خاص فرق کو جانے بغیر آپ بعض اوقات بہت نقصان اٹھا سکتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے ہیں جو بڑی جانفشانی سے ورزش کرنے کے باوجود مرغن غذائیں کھاتے رہتے ہیں اور اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

میں نے اپنی زندگی مین زیادہ تر ڈاکٹر ڈبلیو ایڈورڈ کے اصول جسے وہ واضح علم Profound knowledge کا نام دیتے ہیں پر عمل کیا ہے۔ میرے نزدیک اس کا مطلب ہے ایسا سادہ فرق یا تمیز حکمت عملی، عقیدہ، مہارت یا ایسا ٹول جس کے ذریعے سے ہم جیسے ہی اسے جانیں (فرق کو) اسے ہم اپنی زندگی پر لاگو کر سکیں تا کہ اس کی کوالٹی میں اضافہ ہو سکے۔ میں نے ان باتوں کا اس تفصیل میں ذکر کیا ہے اور کوشش کی ہے کہ اس علم کو آپ کے ساتھ شیئر کیا جا سکے تا کہ آپ اپنی ذہنی، جسمانی اور معاشی صلاحیتوں کو اجاگر کر سکیں۔

تین فیصلے جو آپ ہر لمحہ کرتے ہیں آپ کی تقدیر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ یہ فیصلے اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ آپ کس چیز کا نوٹس لیتے ہیں، آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، آپ کیا کریں گے

اوراس کے نتیجے میں آپ اپنا کیا کردار ادا کریں گے اور آپ کیا بنیں گے۔ اگر یہ فیصلے آپ کے اختیار میں نہیں تو جان لیں کہ آپ کو اپنی زندگی پر کوئی قابو نہیں۔ جب آپ ان کو کنٹرول میں کر لیتے ہیں آپ کا تجربہ پختہ ہونے لگتا ہے۔

وہ تین فیصلے ہیں جو آپ کی تقدیر کو کنٹرول کرتے ہیں:

1۔ آپ کے وہ فیصلے کہ آپ کو کدھر توجہ دینی ہے۔

2۔ وہ فیصلے کہ چیزوں یا باتوں کا آپ کے لیے کیا مطلب ہے۔

3۔ وہ فیصلے کہ آپ نے کیا کرنا ہے، اپنے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے۔

اب آپ یہ دیکھیں کہ اس بات کی کوئی وقعت یا اہمیت نہیں کہ آپ کے ساتھ اس وقت کیا ہو رہا ہے یا ماضی میں کیا ہوا تھا۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ اس وقت کئی باتوں پر توجہ دینے کا فیصلہ کر چکے ہیں، باتوں کا آپ کے لیے کیا مطلب ہے آپ ان کے لیے کیا لائحہ عمل بنا رہے ہیں۔ یہ چیزیں آپ کی تقدیر کا فیصلہ کرتی ہیں اگر کوئی شخص اس وقت زندگی سے بھرپور فائدہ اٹھا رہا ہے تو جان لیں کہ یہ اس وجہ سے ہے کہ وہ یہ تین فیصلے آپ سے بہتر کر رہا ہے۔ ایڈ رابرٹس نے مختلف بات کی طرف دھیان دیا، اس جیسے لوگ کم ہی ایسا سوچتے ہیں۔ اس نے توجہ مرکوز کی اپنے جیسے لوگوں کے مسائل کو حل کرنے کی جانب۔ اس دوران اسے اپنی تکلیف اور معذوری بھول گئی اور وہ ہر مشکل کو عبور کرتے ہوئے اپنی منزل کی جانب چل نکلا۔ اس نے معذوروں کو چیلنج کیا تھا۔

ہماری اکثریت اپنے فیصلے شعوری طور پر نہیں کرتی خاص کر یہ تین فیصلے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمیں بھاری قیمت چکانا پڑتی ہے۔ میں اس صورتحال کو "Niagara Syndrome" کہتا ہوں۔ لوگوں کی اکثریت زندگی کے دریا میں بغیر سوچے سمجھے چھلانگ لگا دیتی ہے۔ انہوں نے بالکل یہ فیصلہ نہیں کیا ہوتا کہ کہاں جانا ہے، منزل کدھر ہے اور کون سی ہے۔ حالات کے دھارے پر بہتے بہتے جب یہ ایسی جگہ آتے ہیں جہاں شاخیں ہوں، مختلف راستے ہوں تو یہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ کہاں جائیں، کدھر مڑیں اور اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہماری کشتی دھارے پر بہتی بہتی ایسی جگہ آ جاتی ہے جہاں دریا آبشار کی شکل میں نیچے جا رہا ہوتا ہے۔ اس وقت ہمارے پاس چپو بھی نہیں ہوتے۔ ہم نیچے گرتے وقت ضرور سوچتے ہیں کہ کاش میں نے راستہ سوچ کر چنا ہوتا اور یہ میرے لئے ممکن بھی تھا مگر دیر ہو گئی ہوتی ہے۔ اب یہاں پر آپ پاگلوں کی طرح چپو استعمال کریں گے، اگر آپ کے پاس ہوں گے یا پھر اپنے آپ کو گرنے دیں گے۔ یہ گراوٹ یا پستی کی جانب

چھلانگ جسمانی، روحانی، معاشی اور سماجی ہو سکتی ہے۔ لہٰذا بہتر یہ ہے کہ آپ آج اور ابھی اپنی زندگی کا پلان تیار کر لیں کہ کہاں جانا ہے اور راستے پر پڑ جائیں۔ مزید اچھے فیصلے آپ راستے میں کر سکیں گے۔

اگرچہ آپ نے پہلے ایسا نہیں سوچا ہوتا مگر فکر مند نہ ہوں ہمارے دماغ میں ایسا اندرونی نظام موجود ہے جو فیصلہ کر سکتا ہے۔ ان دیکھی قوت کی طرح سے یہ کام کرتا ہے۔ یہ ہماری سوچوں کو سمت دے کر ہمارے کاموں کو کنٹرول کرتا ہے۔ لیکن اکثریت اس قوت سے ناواقف ہے اور اس سے کام نہیں لے پاتی۔ یہ نظام ہمارے والدین، اساتذہ، ٹی وی، اشتہارات اور تمدن کی پیداوار ہے۔ اس کے پانچ حصہ ہیں۔ (1) آپ کے بنیادی عقائد اور غیر شعوری اصول (2) آپ کی زندگی کی اقدار (3) آپ کے حوالے (4) وہ سوالات جو آپ عادتاً اپنے آپ سے کرتے رہتے ہیں اور (5) آپ کی جذباتی کیفیت جو آپ ہر لمحہ محسوس کرتے ہیں۔ ان تمام باتوں کی مجموعی قوت آپ کو ایکشن لینے کے لیے تیار کرتی ہے، کسی کام سے روک دیتی ہے اور آپ اسی قوت کے سہارے ہی منصوبہ بندی کرتے اور امیدیں باندھتے ہیں۔ یہ اس بات کا فیصلہ کرتی ہے کہ آپ جو کر رہے ہیں کیوں کر رہے ہیں اور ایسا کیوں نہیں کر رہے جو آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کرنا چاہیے۔

ان پانچ عناصر میں سے ایک کو تبدیل کر کے آپ اپنی زندگی میں انقلابی تبدیلی لا سکتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہو گی کہ آپ اسباب کے ساتھ نبٹیں گے نہ کہ آپ کا دھیان اثرات و نتائج کی جانب ہو گا۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ باقاعدگی سے بسیار خوری کر رہے ہیں تو مسئلہ یہاں پر اقدار یا عقیدے کا ہے نہ کہ خوراک کا۔ میں اس کتاب میں آپ کو مرحلہ وار طریقے سے آپ کے اس نظام سے متعارف کروا کر اس سے کام لینے کا گر سکھاؤں گا۔ میں آپ کی اس سلسلے میں مدد کروں گا اور آپ موجودہ صورتحال اور اپنی خواہشات کے مطابق سارے اور چھوٹے فیصلے کرنے لگیں گے نہ کہ آپ ماضی کو روتے رہیں اور اس کے تابع رہیں۔

میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ اس نظام کو قابو میں لا سکتے ہیں اگر آپ شعوری فیصلے کرنے لگیں، ہر لمحہ اپنی زندگی میں۔ ہمیں ماضی کو حال اور مستقبل پر حاوی ہونے نہیں دینا۔ اس کتاب میں آپ کو یہی سکھایا جائے گا۔

"میں حوصلہ نہیں ہارتا کیونکہ مجھے یقین ہے کہ ہر غلط کوشش درست قدم کا پیش خیمہ ہے" (تھامس ایڈیسن)

یہاں اب میں ایک آخری رکاوٹ یا مزاحمت کا ذکر کروں گا وہ یہ کہ لوگ اس بات سے خوفزدہ رہتے ہیں کہ کہیں وہ غلط فیصلہ نہ کربیٹھیں۔ ہمیں اس خوف سے نکلنا ہوگا۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ غلط فیصلے ہمیں بہت نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ میں یہ جانتا ہوں کہ میں نے بھی اکثر غلط فیصلے کیے ہیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ آئندہ بھی ایسا ہی ہو لیکن میں فیصلے کرنے سے گھبراتا نہیں۔ میں حالات کے ساتھ چلتا ہوں، ان کے نتائج کو دیکھتا ہوں اور ان سے سبق حاصل کرتا ہوں۔

یاد رکھیں! کامیابی ایک اچھی فہم وفراست کا نتیجہ ہوتی ہے۔ یہ فراست تجربے کا نتیجہ ہوتی ہے اور تجربہ اکثر غلط سوچ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات غلط تجربات بہت اہم ثابت ہوتے ہیں جب لوگ کامیاب ہوتے ہیں تو ایک پارٹی بنا لیتے ہیں اور جب ناکام ہوتے ہیں تو سوچنے لگ جاتے ہیں اور ایسے اقدام کرتے ہیں جو کامیابی کے ضامن ہوتے ہیں اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے میں کامیاب ہوجاتے ہیں۔ ہمیں اپنی غلطیوں سے ہر وقت سبق سیکھنا چاہیے۔ نا کہ ان پر کڑھنا ایسا کرنے سے ہم بار بار وہی غلطیاں کر سکتے ہیں۔

ایک ذاتی تجربہ یہاں میں لکھ رہا ہوں، اس کا ذکر پہلے بھی کیا جا چکا ہے کہ آپ ایک رول ماڈل تلاش کر کے اس کی پیروی کریں۔ اس سے یہ ہوگا کہ آپ کا وقت اور محنت بچ جائے گی اور آپ اپنا سفر جاری رکھیں گے۔

لوگ اکثر مجھ سے یہ سوال کرتے ہیں کہ ہم کیسے فیصلہ سازی میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ میرا جواب ہوتا ہے ''آپ کیا کتنے عرصے میں چاہتے ہیں''۔ اگر آپ دن میں دس بار ایکشن لیتے ہیں اور اس سے تجربہ حاصل کرتے ہیں تو آپ ایک دن میں دس ماہ کا تجربہ حاصل کر سکتے ہیں ان کے مقابلے میں جو مہینہ میں کسی نئی بات سے کام لیتے ہیں۔ یہاں میں اپنی مثال دوں گا۔ میں آج عوام کے سامنے بہترین مقرر کا کردار ادا کر رہا ہوں۔ دوست احباب کا کہنا ہے کہ مجھ میں یہ پیدائشی صلاحیت ہے۔ جبکہ ایسا اس وجہ سے ہے کہ میں نے بار بار تقاریر کی ہیں۔ تھوڑے لوگوں سے خطاب کیا تھا اور کئی بار کیا تھا۔ میں نے اپنی پچھلی غلطیوں کو ہمیشہ سامنے رکھا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج میں بڑے بڑے ہالوں میں جا کر لوگوں کے سامنے اپنے خیالات کا اظہار کر رہا ہوں۔

ایک بات ذہن نشین کرلیں کہ آپ جتنا مرضی اپنے آپ کو تیار کرلیں۔ زندگی کے اس دریا میں تیرتے ہوئے یا کشتی چلاتے ہوئے آپ لازماً چٹانوں سے ٹکرائیں گے اور یہ کوئی منفی بات

نہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ اس سے سبق حاصل کریں۔ دنیا میں ناکامی جیسی کوئی چیز نہیں صرف نتائج ہوتے ہیں جو کامیابی یا ناکامی کا تعین کرتے ہیں۔

''یا تو ہم راستہ تلاش کرلیں گے یا بنالیں گے'' (ہنی بال)

سب سے اہم فیصلوں میں سے ایک یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو اس بات کا یقین دلا دیں کہ آپ کی دیرپا خوشیوں کا دارومدار یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آپ نے اپنے پاس موجود وسائل سے بھرپور فائدہ اٹھانا ہے۔ آپ یقیناً سب کچھ حاصل کرلیں گے اگر آپ جان لیں اور فیصلہ کرلیں کہ آپ نے کیا حاصل کرنا ہے۔ 2۔ آپ ایکشن لینے کے لیے بالکل تیار ہوں۔ 3۔ آپ جانتے ہوں کہ کیا چھوڑنا اور کیا اپنانا ہے اور آپ اپنی اپروچ کو بدلتے رہیں۔ یہاں تک کہ اپنی منزل پالیں، اس راستے پر چلتے ہوئے ہر وہ چیز آپ استعمال میں لائیں جو قدرت نے آپ کو دی ہے۔

ہنڈا کمپنی سے کون واقف نہیں، اس کے مالک کا نام سوچیرو ہونڈا تھا۔ ہونڈا 1938ء میں سکول کا طالب علم تھا۔ ان دنوں اسے جنون تھا کہ وہ رنگ پسٹن کی ایک نئی شکل ایجاد کرے۔ ہونڈا نے اس کے لیے ایک چھوٹی سی ورکشاپ بنا رکھی تھی۔ اپنا سارا کچھ اس پر لگا کر وہ دن رات اس میں کام کرنے لگا۔ یہاں تک کہ اس نے اپنی بیوی کے زیورات رہن رکھ دیئے۔ اس کا مقصد اس رنگ پسٹن کو ٹویوٹا کارپوریشن کو فروخت کرنا تھا، مگر ہوا کیا؟ اس کے اس رنگ پسٹن کو ٹویوٹا والوں نے رد کر دیا۔ اسے مشورہ دیا گیا کہ وہ مزید کام سیکھے۔ ہونڈا نے مایوس ہونے کی بجائے دو سال کام سیکھا۔ اس دوران اکثر اس کے کانوں میں طنزیہ فقرے پڑتے۔ طالب علم اور استاد اکثر اس کے رنگ پسٹن کا مذاق اڑاتے۔ مگر اس نے کام جاری رکھا اور اپنی منزل کو سامنے رکھا۔ آخر دو سال کے بعد ٹویوٹا والوں نے اسے ٹھیکہ دے دیا۔ اس کے خواب کو تعبیر مل چکی تھی۔ وجہ اس نے اپنا مقصد ہمیشہ سامنے رکھا اور اپنی اپروچ کو تبدیل کرتا رہا۔ مگر ہر ایک اور مسئلے سر اٹھایا۔ ہونڈا بڑی ورکشاپ بنانا چاہتا تھا۔ حکومت جاپان نے اسے کنکریٹ دینے سے انکار کر دیا کیونکہ وہ جنگ کی تیاری کر رہی تھی۔ تو کیا اس نے ہار مان لی اور اپنے آپ کو حالات کے حوالے کر دیا۔ ہرگز نہیں اس نے اپنے تجربات کو سامنے رکھتے ہوئے نئی حکمت عملی اپنانے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ اس نے اپنی ٹیم کے ساتھ مل کر کنکریٹ بنانے کا ایک طریقہ ایجاد کیا اور ورکشاپ بنالی۔ جنگ کے دوران یہ دو دفعہ بالکل تباہ ہوگئی۔ اس نے بالکل ہار نہ مانی۔ اس بار اس نے امریکی فوج کے چھوڑے گئے پیٹرول کے کین استعمال کیے اور ورکشاپ بنالی۔ لیکن زلزلے نے سب کو زمین بوس کر دیا۔ اس نے بہت

کام کیا تھا، اپنی اپروچ تبدیل کی تھی مگر اب پھر وہ ناکام تھا لیکن ہونڈا نے اپنے خواب کے پیچھے جانا نہیں چھوڑا تھا۔

جنگ کے بعد جاپان میں پیٹرول بہت مہنگا ہو گیا تو ہونڈا کے لیے اپنی کار چلانا ممکن نہ رہا تھا۔ اب اس نے نیا کام کیا۔ اپنی بائیسکل کے ساتھ ایک موٹر لگا دی۔ اسے دیکھ کر پڑوسیوں نے اس سے موٹر کی فرمائش شروع کر دی۔ یہاں تک کہ ڈیمانڈ بڑھتی گئی اور اس کے پاس موٹریں ختم ہو گئیں۔ اب وہ موٹر سائیکل پلانٹ بنانے کا سوچ رہا تھا۔ مگر سرمایہ کہاں سے آئے۔ ہنڈا نے ملک بھر میں موجود لگ بھگ 18000 سائیکلوں کی مالکان سے فرداً فرداً خط لکھ کر قرضے کی، تعاون کی درخواست کی اور ان میں سے 5000 کو قائل کرنے میں کامیاب رہا۔ جلد ہی وہ وقت آ گیا کہ موٹر سائیکلیں جاپان سے نکل کر یورپ اور امریکہ جانے لگیں۔

آج ہونڈا کمپنی گاڑیاں بھی تیار کر رہی ہے اور اس کے ملازمین کی تعداد امریکا اور جاپان میں 100000 ہے۔ ہونڈا نے لمبی مدت کے منصوبے کو ذہن سے کبھی نہیں مٹنے دیا تھا۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے آپ بھی ایسا ہی کریں۔ کامیابی چھوٹے فیصلے کرنے اور ان پر قائم رہنے سے حاصل ہوتی ہے۔ اپنا ایک مقصد حیات منتخب کر لیں ایک معیار بنا لیں، ماحول کو، حالات کو اور مسائل کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں۔ ہونڈا نے ایسا کیا اور بے نظیر مثال قائم کر دی۔

میرے سامنے کئی ایسی مثالیں ہیں کہ آج کے مشہور و معروف لوگ غلط فیصلوں کے باعث بالکل تباہی کے دہانے تک آ گئے مگر بعد میں جب انہوں نے اوپر بیان کردہ اصولوں سے کام لیا تو نہ صرف وہ بحرانوں سے نکلے بلکہ کامیابی سے بھی ہمکنار ہو گئے تھے۔ انہوں نے جان لیا تھا کہ ان کا وقت کیا ہے اہمیت کیا ہے اور انہیں کیا کرنا چاہیے۔

میرا عقیدہ ہے کہ خدا کے ہاں دیر ہے مگر اندھیر نہیں۔ بعض اوقات ہم ایسی باتوں کے پیچھے جاتے ہیں جو دیر سے حاصل ہوتی ہیں مگر ہم جلدی میں ہوتے ہیں۔ کامیاب ہونے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے آپ کو تربیت دیں کہ آپ مسلسل طویل المعیاد منصوبوں کے بارے میں سوچیں اور ایکشن لیں۔ اپنے آپ کو یہ یاد دلاتے رہیں کہ زندگی میں اتار چڑھاؤ آنا قدرتی عمل ہے جیسا کہ موسموں کا آنا جانا، ان باتوں سے بے نیازی کامیابی کی دلیل ہے۔

قوت فیصلہ کو قابو کریں

یہاں سے مختصراً 6 نکات کا ذکر رہا ہوں جو اس قوت کو قابو میں لانے اور اس سے کام لینے کے لیے ضروری ہیں۔

1۔ فیصلہ سازی کی حقیقی طاقت کو یاد رکھیں۔
2۔ محسوس کریں یا احساس رکھیں کہ کسی بات کو حاصل کرنے کا سب سے مشکل مرحلہ اس کا فیصلہ کرنا ہے، پکا اٹل فیصلہ۔
3۔ اکثر فیصلے کرتے رہیں۔
4۔ اپنے فیصلوں سے سیکھیں۔
5۔ اپنے فیصلوں پر قائم رہیں مگر لچک داری کا مظاہرہ بھی کریں۔
6۔ اپنے فیصلوں سے لطف اندوز ہوں۔

اس باب کو میں ان الفاظ سے سمیٹتا ہوں: ''جان لیں کہ آپ کے فیصلے نہ کہ آپ کے حالات آپ کی تقدیر بناتے ہیں''۔

اور آخر میں عظیم خاتون ہیلن کیلر کے الفاظ سن لیں۔

''زندگی ایک مہم جوئی ہے یا کچھ نہیں''۔

☆ ☆ ☆

باب3

آپ کی زندگی بنانے والی قوت

کئی سال پہلے کی بات ہے نیویارک کے سنٹرل پارک میں ایک المناک حادثہ ہوا تھا۔اس روز صبح سویرے ایک جوگنگ کرتی ہوئی خاتون پر درجن بھر لڑکوں نے حملہ کر دیا۔انہوں نے اسے مارا پیٹا اور مجرمانہ حملے کرتے رہے اور اسے اس وقت چھوڑا جب انہیں یقین ہو گیا کہ وہ مرچکی ہے۔میں بھی اسی روز نیویارک میں تھا۔میں اس حادثے کی خبر باقی لوگوں کی طرح پڑھ کر بہت غمزدہ ہو گیا تھا۔یہ لڑکے جن کی عمر 14 سے 17 سال کے درمیان تھی نہ تو غریب، جاہل یا نسل پرست ٹولے کے ارکان تھے بلکہ سب کے سب اچھے پرائیویٹ سکولوں میں تعلیم حاصل کر رہے تھے اور ان کا تعلق اچھے خاندانوں سے تھا۔تو پھر کس چیز نے انہیں ایسا کرنے پر مجبور کیا تھا؟انہوں نے ایسا تفریح کے طور پر کیا تھا۔بعد میں انہوں نے بتایا کہ وہ اس عمل کو"Wilding" کہتے ہیں۔وہ صرف مزے کی خاطر اتنا گر گئے تھے۔ایک اور واقعہ بتاتا چلوں۔واشنگٹن کے ایئر پورٹ سے پرواز کرنے والا طیارہ ٹیک آف کے دوران برفباری کے طوفان میں پھنس کر ایک پل سے ٹکرا گیا۔قیامت کا سماں تھا۔ایمبولینس کی قطاریں اور کئی ہیلی کاپٹر حادثے کے مقام پر پہنچ گئے۔پل پر اس وقت بہت زیادہ ٹریفک تھی اور لوگ جلتی گاڑیوں میں پھنسے مدد کے منتظر تھے۔ایک شخص نے بڑی تندہی سے لوگوں کو بچایا وہ امدادی ٹیموں کا بھرپور ساتھ دے رہا تھا۔بدقسمتی سے یہ خود نہ بچ سکا اور جب ہیلی کاپٹر اس کی جانب آیا تو وہ پھسل کر یخ بستہ پانیوں میں ڈوب گیا۔اس شخص نے غیروں کے لیے اپنی جان کیوں قربان کر دی۔اسے ایسا کرنے پر کس نے مجبور کیا تھا۔یقیناً اسے لوگوں کی مدد کر کے خوشی محسوس ہوئی تھی اور اس نے اس خوشی کی خاطر جان قربان کر دی تھی۔ہم جو کچھ بھی

کرتے ہیں اس کے پیچھے یہ حقیقت موجود ہوتی ہے کہ ہم تکلیف سے بچنا اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ہمارا ہر کام اس کے تابع ہے۔

اکثر میں سنتا ہوں کہ لوگ اپنی زندگی تبدیل کرنا چاہتے ہیں مگر ایسا کرنے میں ناکام رہتے ہیں، وہ اکثر غصے، مایوسی اور بددلی کا شکار ہو جاتے ہیں وجہ وہ کچھ کرنا چاہتے ہوئے بھی کچھ نہیں کر پاتے،اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ وہ مسلسل اپنا رویہ تبدیل کرتے رہتے ہیں، یہ ایک اثر effect ہے،بجائے اس کے کہ وہ وجہ کی جانب توجہ دیں یا عقل سے کام لیں۔

اگر آپ رنج وخوشی کی ان قوتوں کو استعمال کرنے کا ہنر سیکھ لیں تو آپ مین دیرپا اور موثر تبدیلیاں آ جائیں گی۔اگر ان سے آپ واقف نہیں تو جان لیں کہ آپ انسان نہیں بلکہ مشین ہیں جو صرف چلتی رہتی ہے۔

آپ کام کرتے کرتے یا ارادہ کرتے ہوئے کیوں رک جاتے ہیں۔جواب بہت سادہ اور آسان ہے۔آپ دیکھ رہے ہوتے ہیں کہ مجھے آخر میں تکلیف ہوگی، پریشانی ہوگی یا میں تھک جاؤں گا۔لیکن اگر آپ کو یہ دکھائی دے رہا ہو کہ مجھے بہت خوشی حاصل ہوگی تو آپ کیا رک جاتے ہیں؟یعنی آپ ان قوتوں کے تابع ہیں۔

''وہ شخص جو ضرورت سے زیادہ تکلیف محسوس کرتا ہے،اسے ضرورت سے زیادہ تکلیف بھی برداشت کرنا پڑتی ہے'' (سینیکا)

غور کرنے پر آپ دیکھیں گے کہ زندگی کے ہر لمحے آپ یہ سوچتے رہتے ہیں کہ فلاں کام سے مجھے خوشی حاصل ہوگی یا تکلیف۔کاروبار میں نقصان اٹھانے کے باوجود ہم پیسہ انویسٹ کرنا جاری رکھتے ہیں وجہ ہمارے ذہن میں یہ بات ہوتی ہے کہ آخر کار فائدہ ہوگا۔اس فائدے کے لیے ہم تکلیفیں برداشت کرتے ہیں اور اگر ہم یہ یقین کر لیں کہ ہمیں کچھ حاصل نہیں ہوگا تو ہم باز رہتے ہیں۔کہاں ہم تکلیف سے بچ رہے ہیں اور آرام کو ترجیح دے رہے ہیں۔زیادہ تر لوگ جو کچھ حاصل ہو جائے اسی پر اکتفا کرتے ہیں۔ان کے لیے نقصان کا خوف مزید حاصل کرنے کی خواہش سے زیادہ ہے۔

میرے نزدیک کامیابی کا راز اس میں ہے کہ آپ تکلیف اور خوشی کو استعمال کرنا سیکھ لیں بجائے اس کے کہ یہ دونوں آپ کو استعمال کریں۔اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ زندگی کو کنٹرول کریں گے ورنہ زندگی آپ کو کنٹرول کرے گی۔

اکثر مباحثوں کے دوران یہ سوال اٹھایا جاتا ہے کہ یہ دونوں قوتیں ہمیں کیسے چلاتی ہیں۔ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ اکثر لوگ تکلیف کے باوجود تبدیلی کی طرف نہیں جاتے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان لوگوں کو ابھی زیادہ تکلیف نہیں ہوئی ''ایسا ہو جانے پر ہم کہتے ہیں۔ بس بہت ہو گا، اب تبدیلی آنی چاہیے، میں ایسا نہیں کروں گا وغیرہ''۔ یہ وہ مقام ہے جب تکلیف ہماری دوست بن جاتی ہے کیونکہ اب اس نے ہمیں تبدیلی کے لیے تیار کر لیا ہے۔ یہ سب کچھ تعلقات تک محدود نہیں اس کا تعلق جسمانی حالتوں سے بھی ہو سکتا ہے مثلاً اگر کسی روز ایسا ہو جائے کہ آپ اپنے موٹاپے کی وجہ سے جہاز کی سیٹ میں نہ سما سکیں تو آپ فیصلہ کر لیں گے کہ اب آپ نے وزن کنٹرول کرنا ہے۔

بلاشبہ تکلیف اور خوشی کے کئی درجات ہیں۔ مثلاً شرمندگی یا خفت محسوس کرنا جذباتی تکلیف کی ایک قسم ہے۔ بے آرامی یا تنگی محسوس کرنا بھی ایک قسم کی تکلیف ہے اسی طرح بوریت بھی۔ ان میں سے کئی ایک کم شدت کی ہیں مگر ان کا قوت فیصلہ پر اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح سے خوشی بھی کام کرتی ہے۔ ہمارے کئی اعمال اور منصوبوں کے پیچھے یہ امید ہوتی ہے کہ ہمیں خوشی ملے گی، آرام ملے گا، ہم خوشحال ہوں گے وغیرہ۔ خوشی کے بھی کئی درجات ہیں۔ مثال کے طور پر چاہنے کی خوشی بہت شدید ہو سکتی ہے مگر اس پر بعض مرتبہ آرام حاصل کرنے کی خوشی غالب آ جاتی ہے۔ یہ سب کچھ شخص کی طبیعت پر منحصر ہے۔

مثال کے طور پر آپ لنچ بریک کے دوران کسی باغ کے پاس سے گزر رہے ہیں۔ آپ کے کان میں بیتھوون کی دھن سنتے ہیں، تو کیا آپ رک جائیں گے اور اس سے لطف اندوز ہوں گے۔ اس کا دارومدار پہلے تو اس بات پر ہے کہ کلاسیکی موسیقی آپ کے لیے کیا معنی رکھتی ہے۔ بہت سے لوگ جو موسیقی سے شغف رکھتے ہیں رک کر سنیں گے۔ ان کے لیے بیتھوون خوشی کا دوسرا نام ہے۔ کچھ کے لیے اس کی کوئی خاص اہمیت نہیں۔ وہ سوچیں گے کہ کیا ضرورت پڑی ہے کام سے لیٹ ہونے کی اور تکلیف میں پڑنے کی۔ ایسے لوگ بھی ہوں گے جو بیتھوون سے عشق کرتے ہیں مگر وہ یہ نہیں چاہیں گے کہ کام سے لیٹ ہو جائیں۔ یہاں پر تکلیف یا بے آرامی کا احساس خوشی پر غالب آ گیا ہے۔ ہم ہر روز ایسی صورتحال سے دوچار ہوتے ہیں اور ایسے فیصلے ہماری زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

زندگی کا سب سے اہم سبق

میرے نزدیک ڈونلڈ ٹرمپ اور مدر ٹریسا دونوں کے پیچھے ایک ہی قوت کارفرما رہی ہے۔ کئی قارئین اعتراض کریں گے کہ کہاں ڈونلڈ ٹرمپ جیسا ارب پتی اور کہاں مدر ٹریسا جیسی مہربان، انسان دوست ہستی، وہ کسی حد تک درست کہیں گے۔ دونوں کے مقاصد حیات بہت مختلف ہیں۔ مگر دونوں کی زندگیوں کے پیچھے تکلیف اور خوشی کے عناصر کارفرما ہیں۔ دونوں کی زندگیوں کو اس بات نے شکل دی ہے کہ انہیں کس بات سے خوشی حاصل ہوتی ہے اور کس سے تکلیف۔ زندگی کا اہم ترین سبق یہ ہے کہ کون سی بات ہمارے لیے تکلیف دہ اور کون سی پر مسرت یا خوشی کا باعث ہے۔ تاہم اس سبق کے معنی ہمارے لئے اسی طرح سے مختلف ہیں جیسے ہمارے رویے۔

ڈونلڈ ٹرمپ کو بڑی بڑی بادبانی کشتیاں خریدنے کا شوق ہے۔ اسے بڑی بڑی عمارتوں سے جنون کی حد تک عشق ہے۔ یہ ارب پتی آدمی امارات میں خوشی محسوس کرتا ہے۔ کئی بار اس نے بتایا کہ اس کے لیے تکلیف کا باعث یہ بات ہے کہ کوئی اس سے آگے نہ آئے۔ وہ ٹاپ پر رہنا چاہتا ہے۔ لہٰذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ آج جس مقام پر بھی ہے اس کی وجہ اس کی مجبوری ہے یا کمزوری ہے کہ وہ کسی کو اپنے سے آگے نہیں دیکھ سکتا۔ اس خیال یا خواہش کی قوت نے اسے آج یہ مقام دے رکھا ہے۔ اب ہم بات کرتے ہیں مدر ٹریسا کی۔ اس خاتون نے عمر بھر بھارتی شہر کولکتہ کے قریب، پسماندہ، ہیضے، پولیو اور ایڈز کے مریضوں کی خدمت کی۔ اس نے ان لوگوں کو اولاد کی طرح سے چاہا تھا۔ ہر قسم کی تکلیف برداشت کر کے اس خاتون نے ان لوگوں کے لئے کام کیا۔ یہاں ہمیں جو ڈرائیونگ فورس نظر آتی ہے وہ ہے کہ خدمت خلق۔ اس جذبے کی طاقت نے مدر ٹریسا کو عمر بھر متحرک رکھا تھا۔ اس کے نزدیک ان لوگوں کی خوشی اس کی اپنی خوشی تھی اور اس خوشی کی خاطر وہ کام کرتی رہی تھیں۔ ان دونوں یعنی ڈونلڈ ٹرمپ اور مدر ٹریسا نے اپنی زندگیوں کو، تقدیروں، قسمت کو اس جذبے یا خواہش کے تابع کر لیا تھا کہ خوشی کہاں ہے اور تکلیف کہاں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ماحول نے بھی ان کی زندگی میں اہم کردار ادا کیا تھا مگر آخر کار انہوں نے ایک شعوری فیصلہ کیا تھا، اس بارے میں کہ وہ اپنے آپ کو کیسے خوشی یا تکلیف دیں گے۔

''جو کچھ آپ تکلیف سے یا خوشی سے منسلک کرتے ہیں، آپ کی تقدیر اس سے بنتی ہے''

میں ابھی بچہ ہی تھا، جب میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں سیکھوں گا کیونکہ اس سے مجھے خوشی ملتی تھی۔ میں نے محسوس کرلیا تھا کہ نئے نئے نظریات، ایجادات اور دریافتوں کے بارے میں جا کر میں لوگوں کے رویوں کو سمجھ سکتا ہوں۔ میں نے جان لیا تھا کہ یہ باتیں مجھے بہت خوشی دیتی ہیں۔ مجھے تکالیف سے نجات ملتی ہے اور میں اپنے آپ کو صحت مند محسوس کرنے لگا تھا۔ میں نے اپنے آپ کو منزل کے قریب تر پایا تھا اسی دوران مجھ پر ایک انکشاف اور ہوا وہ یہ کہ میں لوگوں کے ساتھ اپنے نظریات شیئر کر کے زیادہ خوشی محسوس کرتا تھا۔ یہی وہ دور تھا جب میرا مقصد حیات مجھے نظر آنے لگا تھا۔

اپنے آپ سے پوچھیں آپ کی زندگی میں کوئی ایسی تکالیف اور خوشیاں آئیں تھیں جنہوں نے آپ کی زندگی کو بدل کر رکھ دیا تھا۔ کیا آپ نے اپنی خوشیاں نشہ آور اشیاء میں تلاش کر لی تھیں یا آپ نے اعتماد اور بھروسے میں سکون پا لیا تھا۔

میں نے کئی ڈاکٹروں سے پوچھا کہ انہوں نے اس پیشے کا انتخاب کیوں کیا تو تقریباً سب نے مجھے یہی جواب دیا کہ وہ انسانیت کی خدمت کرنا چاہتے تھے۔ یعنی ہر ایک اپنی خوشی کو اس بات سے منسلک کر رہا تھا کہ لوگوں کو بیماری یا تکلیف سے نجات دلائی جائے۔ معاشرے کا باعزت شہری ہونا ایک اضافی محرک کہا جا سکتا ہے۔ اسی طرح سے موسیقاروں نے مجھے بتایا کہ انہیں موسیقی سے سکون اور خوشی ملتی ہے۔ بڑی بڑی کمپنیوں کے CEO نے بتایا کہ وہ بہت آگے بڑھنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔

کئی کامیاب لوگ ایسے بھی گزرے ہیں جو اپنی خوشیوں کو منفی ذرائع سے تلاش کرتے رہے ہیں مثلاً منشیات وغیرہ میں۔ نتیجہ ان لوگوں کی تباہی کی صورت میں سامنے آیا۔ انہوں نے عارضی سکون کی تلاش میں اپنا مستقل سکون برباد کر دیا تھا۔ اپنے جذبات اور ذہنوں کو صحیح سمت نہ لگانے کی انہیں سنگین سزا ملی تھی۔ یہاں میں اپنی مثال دوں گا۔ میں نے بچپن سے ہی شراب نوشی، منشیات سے نفرت کرنا سیکھ لیا تھا۔ میں نے اپنے کچھ عزیزوں کو بلانوشی کرتے دیکھا اور ان کی حالت پر غور کیا تو اس عمل سے نفرت کرنے لگا۔ میں بیئر پینا چاہتا تھا کیونکہ میں اپنے والد کو بیئر پیتے دیکھتا تھا۔ میری والدہ ایسا نہیں چاہتی تھیں۔ میں نے ایک بار اپنی اس خواہش کا اظہار کیا تو انہوں نے مجھے بیئر پینے کی اجازت دینے سے انکار کر دیا۔ مجھے بضد دیکھ کر وہ یقیناً یہ جان

گئی تھیں کہ میں یہ کام چھپ کر شروع کر دوں گا۔ ایک روز انہوں نے مجھے کہا کہ آج میرے سامنے بیئر پیو اور اپنے والد کی طرح سے پیو یعنی 6 کے 6 کین چڑھا جاؤ۔ میں بہت خوش ہوا اور پینا شروع کر دیا ایک کین پی کر میں نے کہا ''امی میں فل ہو گیا ہوں'' مگر میری والدہ نے حکم دیتے ہوئے کہا نہیں اور پیو۔ اور دوسرا کین کھول کر میرے سامنے رکھ دیا۔ میں نے تھوڑا سا پیا اور الٹیاں کرنے لگا۔ بس وہ دن اور آج کا دن میں جب بھی بیئر دیکھتا ہوں مجھے اپنی اسی دن والی حالت یاد آ جاتی ہے۔

ہم اکثر اپنے اعصابی نظام میں جھوٹے یا غلط تعلقات بنا لیتے ہیں اسے نیورو ایسوسی ایشن کہتے ہیں۔ میری پہلی نیورو ایسوسی ایشن یہ تھی کہ میں بیئر پی کر اپنے والد جیسا ہو جاؤں گا۔ اس واقعے کے بعد میرے بھی نظام میں ایک جذباتی تعلق یا ایسوسی ایشن آ گیا تھا جو ان الٹیوں کی یاد سے متعلق تھا اور میری توبہ کا باعث۔

اب میری خوشیوں کا باعث تھا پڑھنا، سیکھنا اور دوسروں کے کام آنا۔ اسی طرح سے بچپن میں ایک بار پولیس والوں نے ہمارے سکول میں آ کر ہمیں منشیات کے بارے میں ایک فلم دکھائی۔ میں نے اس میں دیکھا کہ منشیات استعمال کرنے والوں کے ساتھ کیا بیتتی ہے۔ میں نے لوگوں کو قتل ہوتے، جیل جاتے اور سڑکوں پر تڑپتے دیکھا، اس فلم نے میرے دماغ میں منشیات کے خلاف ایک بڑا موثر پیغام اور سبق کنندہ کر دیا تھا۔ میں آج تک اس سے دور ہوں۔

آپ نے اس سے کیا سیکھا؟ اگر ہم کسی رویے یا جذباتی وابستگی کے ساتھ زیادہ سخت تکلیف کو جوڑ لیں تو ہم کبھی بھی اپنے آپ کو اس میں زیادہ مبتلا نہیں کریں گے۔ اس سے ہم تکلیف اور خوشی کی قوت کو قابو کرنے کے قابل بھی ہو سکتے ہیں۔ میں اب آپ سے پوچھتا ہوں کہ آپ اپنے بچوں کو منشیات سے دور رکھیں گے۔ انہیں ان کا تجربہ کرنے سے پہلے ہی بتا دیں، اس سے پہلے کہ کوئی آ کر انہیں اس کے سرور سے آگاہ کر دے۔ اب میرا ذاتی تجربہ بھی سن لیں۔ میں نے اپنے بچوں کے دل میں منشیات سے نفرت پیدا کرنے کے لیے اپنے ایک دوست کیپٹن جان رون ڈون کی خدمات حاصل کیں۔ میں اسے اس بارے میں بتایا تو وہ فوراً تیار ہو گیا۔ کیپٹن ایک دن میرے بچوں کو شہر کے اس حصے میں لے گیا جہاں منشیات کے شکار رہتے ہیں۔ جب میرے بچوں نے بھیک منگے، طوائفیں (کم عمر اور بوڑھی) چور، بیمار اور گندگی میں گھرے لوگ دیکھے تو ان کے دماغ منشیات کے خلاف نفرت سے بھر گئے اور یہ آج تک اس تجربے کو یاد رکھے ہوئے ہیں۔ مجھے سو

فیصد یقین ہے کہ وہ اس سے دور ہی رہیں گے۔

ہم انسان اس سیارے کی وہ واحد مخلوق ہیں جو اپنے آپ کو ماحول کے مطابق ڈھال سکتی ہے۔ہمیں واقعات یا حالات سے زیادہ ان کی سمجھ متاثر کرتی ہے کہ کیسے ہم انہیں لیتے ہیں۔صرف انسان ہی تکلیف سے خوشی اور خوشی سے تکلیف حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔مثال کے طور پر ایک شخص جیل میں بھوک ہڑتال کیے بیٹھا ہے۔وہ پچھلے 30 گھنٹوں سے کچھ نہیں کھا رہا تو یقیناً وہ سخت تکلیف میں ہے مگر اسے اس بات سے خوشی ہو رہی ہے کہ دنیا بھر میں اس کی قربانی کو ہمدردی سے دیکھا جا رہا ہے۔وہ اور اس جیسے کئی لیڈروں تکلیف کو ڈسپلن کے ذریعے سے خوشی اور اطمینان سے بدل لیتے ہیں۔ہم میں ایسا کرنے کی بے پناہ صلاحیت ہے۔ہم قوتِ ارادی سے کام لے کر ہر تکلیف کو راحت میں بدل سکتے ہیں۔مگر ہم ایسا نہ کر سکیں تو ہم بالکل جانور ہیں۔ہم پھر ایسے کمپیوٹر بن کر رہ جائیں گے جن کے پروگرام کو کوئی بھی آ کر متاثر کر سکتا ہے۔ ہمارے اندر کی پروگرامنگ سال ہا سال کی تربیت کا نتیجہ ہے۔اس میں ہمارے والدین، اساتذہ، فلمی ہیرو اور کئی اور لوگوں نے اہم کردار ادا کیا ہے۔اب آپ کیسے تکلیف اور سکون کو اپنے لیے استعمال کرتے ہیں یہ صرف آپ ہی بتا سکتے ہیں۔آپ کے لیے عام باتوں یا چیزوں کی کیا اہمیت ہے؟ اگر آپ کنوارے ہیں تو شادی کے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں۔کیا یہ خوشی حاصل کرنے کا تجربہ ہے یا آپ اسے بوجھ جانے ہوئے ہیں۔کیا آپ خوراک اس لیے لیتے ہیں کہ آپ کو کام کرنے کے لیے توانائی کی ضرورت ہے یا محض آپ مزے کے دیوانے ہیں اور کھا کھا کر اپنے آپ کو وقتی سکون دے رہے ہیں۔

''مرد اور عورتیں اکثر عقل کے بجائے دل کی آواز سنتی ہیں۔'' (لارڈ چیسٹر فیلڈ)

اگرچہ ہم اس بات کو جھٹلانا پسند کریں گے مگر یہ حقیقت ہے کہ ہمارے رویے کے پیچھے فہم و فراست نہیں بلکہ جبلی ردِ عمل تکلیف یا خوشی کا ہوتا ہے۔مثلاً ہماری عقل یہ کہتی ہے کہ چاکلیٹ جسم کے لیے نقصان دہ ہے مگر پھر بھی اس پر لپکتے ہیں۔وجہ ہمارے نظام بھی یا نروس سسٹم میں اس کا تعلق مزے یا خوشی سے ہے۔لہٰذا ہم عقل کو چھوڑ کر دل کا سہارا لیتے ہیں۔اور اسے کھا جاتے ہیں۔

بہت سے معاملات میں ہمارے جذبات اور سنسنی جو ہم اپنے خیالات کے ساتھ منسلک کرتے ہیں، ہمیں صحیح معنوں میں کسی کام پر اکساتے ہیں۔

کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ ہم اس پر حاوی ہونے کی کوشش کرتے ہیں مگر یہ عارضی ثابت ہوتا ہے۔ہم ڈائٹنگ کرتے ہیں اور اکثر کامیاب رہتے ہیں مگر اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو دوبارہ بسیار خوری کا آغاز کر دیتے ہیں۔وجہ؟ ان کے ذہن میں مرغن غذاؤں کو چھوڑ دینے کا غم موجود ہے۔وہ اپنی سوچوں میں ان غذاؤں کا مزہ ہے ڈائٹنگ کرتے ہیں۔قوت ارادی سے کام لے کر گو کہ انہوں نے ڈائٹنگ کی تھی مگر اسے جاری نہ رکھ سکے کیونکہ انہوں نے وجہ کو ختم نہیں کیا تھا۔اس کے لیے ہمیں تکلیف کو اپنے پرانے رویے کے ساتھ منسلک کرنا ہوگا اور مزے یا خوشی کو نئے رویے کے ساتھ اور اسے اپنے اوپر لازم کرنا ہوگا یہاں تک وہ مستقل ہو جائے۔ہمیں مرغن غذاؤں کے کھانے کو تکلیف سے جوڑ کر سادہ غذا کو خوشی کا باعث قرار دینا ہوگا۔ایسا کر کے دیکھ لیں آپ جلد ہی بہتر غذائیت بخش خوراک کھانے لگی گے۔اکثر لوگ محفلوں میں مرغن غذاؤں کی پلیٹ پرے ہٹا کر سادہ خوراک کھاتے نظر آتے ہیں۔یہ وہ لوگ ہیں جو سادہ غذا میں خوشی محسوس کرتے ہیں اور ایسا کر کے وہ اپنے آپ کو یہ باور کرواتے ہیں کہ ''ہم ایک زبردست قوتِ ارادی کے مالک ہیں۔''
مختصراً یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہم اپنے ذہنوں کو، جسموں کو اور جذبات کو خوشی یا تکلیف کے ساتھ جوڑنا سیکھ سکتے ہیں۔ایسا کر کے ہم فوراً اپنے میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔تمبا کو نوشی چھوڑنے کو بہت مشکل کہا جاتا ہے مگر میں ایسا نہیں سمجھتا۔آپ اسے اس لیے نہیں چھوڑ رہے کیونکہ آپ کے ذہن میں یہ بات موجود ہے کہ ایسا کر کے آپ تکالیف کا شکار ہو جائیں گے اور اس سے آپ کو سرور ملتا ہے۔مگر جیسے ہی آپ اس کے مُضر اثرات کو تکلیف سے جوڑیں گے اور اسے چھوڑنے کے عمل کو تندرستی اور خوشی کے ساتھ منسلک کریں گے آپ اسے فوراً چھوڑ دیں گے۔

اگر آپ کے پاس زندگی کا کوئی پلان نہیں، تو کسی اور کے پاس ضرور ہے:

مختلف اشیاء بنانے والی کمپنیاں اچھی طرح سے جانتی ہیں کہ وہ ہمارے جذبات کیسے ابھار سکتی ہے۔تحقیق سے یہ دیکھا گیا ہے کہ جب ہم شدید جذباتی کیفیت میں ہوتے ہیں، جب ہم تکلیف یا خوشی، طاقتور احساسات کو محسوس کر رہے ہوتے ہیں، تو کوئی خاص بات یا واقعہ وقفہ وقفہ سے دوہرایا جائے تو وہ ہمارے اعصاب سے منسلک ہو جاتا ہے۔اس حقیقت کو پیپسی کولا والوں نے بڑے موثر انداز میں استعمال کیا تھا۔پیپسی نے اس کے لیے مائیکل جیکسن کی خدمات حاصل کیں۔ایک بہت بڑے کنسرٹ میں مائیکل جیکسن نے گانے گانے اور ڈانس کیے اس دوران وقفہ وقفہ سے ایک بہت بڑی سکرین پر پیپسی کے اشتہارات چلتے رہے ان دنوں مائیکل

جیکسن بہت مشہور ومقبول تھا اور اس کے البم بہت بک رہے تھے۔ لوگ اسے دیکھ کر دیوانے ہوئے جارہے تھے۔ انہیں یہ پیغام دیا جارہا تھا کہ مائیکل جیکسن کا یہ فن پیپسی کی بدولت ہے۔ حالانکہ اس دوران اس نے کوئی بوتل نہیں پی تھی اور نہ ہی کین وغیرہ اس کے ہاتھ میں دیکھا گیا۔ مگر اس کے باوجود پیپسی کی سیل میں اس کنسرٹ کے بعد بے پناہ اضافہ ہوا تھا۔ پیپسی کولا نے نے لوگوں کو یہ پیغام دیا تا کہ ہمارا مشروب اس خوشی طاقت اور فن سے جڑا ہوا ہے جو مائیکل جیکسن کی ذات سے منسلک ہے۔ پیپسی کی بوتل دیکھ کر لوگوں کے ذہن میں مائیکل جیکسن آتا تھا اور اس کے بے شمار فین بوتل کے بھی دیوانے ہوئے تھے۔ اسے ہم شرط کی طاقت Power of Condition کہتے ہیں۔ یہاں پر شرط ہے پیپسی کولا یعنی اسے پی کر آپ اپنے ہیرو کی پیروی کریں گے۔

جب بھی کسی خوشی یا تکلیف کے احساس کو کسی واقع یا چیز کے ساتھ جوڑا جاتا ہے، وہ فوری اثر دکھاتا ہے۔ مائیکل جیکسن کو اس کنسرٹ کے 15 ملین ڈالر دیے گئے تھے۔ اس کے بعد کئی کمپنیوں نے مائیکل جیکسن کی خدمات حاصل کیں۔ اسی طرح سے امریکا کے کئی صدارتی انتخابات کے دوران جب بھی کسی امیدوار کے ساتھ مخالف پارٹی نے منفی بات بڑے موثر انداز میں پھیلائی تو اس کا بہت اثر ہوا۔ لوگوں نے اس کی ذات کے ساتھ اس کو منسلک کر لیا تھا۔ مثال کے طور پر 1988ء میں بش کا مقابلہ مائیکل ڈوکاکس کے ساتھ تھا۔ بش کی انتخابی مہم راجر ایلس نامی ایک شخص چلا رہا تھا۔ اس نے ایسی حکمت عملی اپنائی جس سے ڈوکاکس کی ذات کے منفی پہلو سامنے آئے مثلاً اس کے بارے میں کہا جارہا تھا کہ وہ دفاع، ماحولیات اور جرائم کے بارے میں نرم رویہ رکھتا ہے۔ اشتہارات میں اسے ٹینک کو کھلونا سمجھ کر چلاتے اور آلودگی پھیلاتے دکھایا گیا تھا۔ اور ایک اشتہار میں دکھایا گیا تھا کہ وہ جیل کے دروازے کھول کر مجرموں کو آزاد کر رہا ہے۔ بہت سے لوگوں نے ان کا بہت اثر لیا تھا۔ ظاہر ہے کہ لوگ ان تکالیف سے بچنا چاہتے ہیں۔ وہ نہیں چاہتے کہ ان کا ملک کمزور ہو، آلودگی پھیلے اور جرائم پیشہ افراد آزادانہ پھریں۔ بش کو لینڈ سلائیڈ وکٹری حاصل ہوئی تھی۔ وہ الگ بات ہے کہ بش نے اس حکمت عملی کو پسند نہیں کیا تھا۔

طاقت جو کامل رائے اور خریدار کی خریداری کی عادت کو شکل دیتی ہے وہی ہے جو ہمارے سارے اعمال کو بناتی ہے۔ اب یہ ہم پر ہے کہ ہم اس طاقت کو کیسے قابو میں لاتے ہیں اور ایسے اعمال کے بارے میں شعوری فیصلے کرتے ہیں۔ اگر ہم ایسا نہیں کریں گے تو ہم ایسے لوگوں کے زیر

اثر ہو جائیں گے جو ہمیں اپنی مرضی سے چلائیں گے۔ بعض اوقات یہ اعمال ہم منتخب کرتے ہیں اور بعض مرتبہ نہیں کرتے۔ اشتہار بنانے والے جانتے ہیں کہ ہماری خوشی یا تکلیف کسی بات میں ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے وہ جوش و ہیجان کو تبدیل کرتے رہتے ہیں جو ہم ان کی پروڈکٹس کے ساتھ جوڑے ہوئے ہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ اپنی زندگی کو کنٹرول کر لیں تو ہمیں بھی اپنے دماغوں میں اشتہار دینے کا فن سیکھنا ہوگا۔ اور ہم ایسا لمحوں میں کر سکتے ہیں۔ کیسے؟ بس ایسا کریں کہ تکلیف کو اپنے اس رویے سے جوڑ لیں جسے ہم ختم کرنا چاہتے ہیں، آپ فی الفور تبدیلی محسوس کریں گے۔ آپ وہی ہیجان، جوش وجذبہ اور خوشی اپنے نئے رویے کے ساتھ منسلک کریں۔ بار بار دہرا کر اور جذباتی شدت نے کام لے کر آپ اس رویے کہ مضبوط کر سکتے ہیں۔ یہاں تک وہ خودکار ہو جاتا ہے۔

تو تبدیلی پیدا کرنے کے لیے پہلا قدم کیا ہوگا؟ وہ یہ ہے کہ آپ اس طاقت سے آگاہ ہو جائیں جو خوشی یا تکلیف ہمارے ہر فیصلے پر ڈالتی ہے اور ہمارے ہر عمل پر بھی۔ آرٹ تو یہ ہے کہ ہم اس کو قابو کر لیں۔

''میں نے یہ جانا ہے کہ ایسی خوشیوں سے بچا جائے اگر ان کا نتیجہ زیادہ تکالیف کی صورت میں نکلے گا، اور ان تکالیف کو سہہ لیا جائے جن کا انجام زیادہ خوشیاں ہیں'' (مائیکل ڈی مونٹیگ)

بہت سارے لوگ ہم میں ایسے ہیں جو قلیل المعیاد (Short Term) خوشیوں کے پیچھے بھاگتے ہیں اور دیرپا خوشیوں کو بھول جاتے ہیں۔ یہاں میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنی توجہ طویل المیعاد منصوبوں کی جانب مبذول رکھیں۔ راستے کی تکالیف اور مشکلات کو ایک جانب رکھ دیں۔ اپنی اقدار اور معیار کو مت ہاتھ سے جانے دیں۔ یاد رکھیں تکلیف بذات خود ہمیں متاثر نہیں کرتی بلکہ یہ خوف کہ کچھ ایسا ہوگا جس سے ہمیں تکلیف ہوگی ہمارے ذہنوں پر چھایا رہتا ہے۔ اسی طرح سے خوشی کا احساس اور یہ عقیدہ کہ فلاں کام ہمارے لیے خوشیاں لائے گا ہمیں متحرک رکھتا ہے نہ کہ خوشی۔ ہم حقیقت سے نہیں بلکہ اس کے ادراک کے زیر اثر ہوتے ہیں

لوگ عارضی خوشیوں کے لیے محنت کرتے ہیں اور اپنے آپ کو بعض اوقات دائمی یا زیادہ دیر تک چلنے والی تکالیف میں ڈال لیتے ہیں۔ یہاں میں مثال ایک بار پھر ڈائٹنگ کی دے رہا ہوں۔ فرض کریں آپ یہ چاہتے ہیں کہ اپنا وزن کچھ کم کر لیں تو اچھے لگیں گے۔ آپ کا یہ منصوبہ شارٹ ٹرم ہے۔ اب آپ اس کے مخالف سوچیں گے کہ مجھے اس سے تکلیف ہوگی، میں مسلسل

بھوک اور کمزوری محسوس کروں گا۔ بہتر نہیں کہ میں یہ چھٹیوں کے بعد کروں۔

یہ خیال آپ کے منصوبے کو تہہ و بالا کر دے گا اور آپ دوبارہ سے کھانے پینے میں لگ جائیں گے۔ یاد رہے کہ آپ نے اب شارٹ ٹرم تکلیف کی خاطر یہ کام چھوڑ دیا ہے یعنی آپ نے اپنے آپ کو بھوک سے بچا لیا ہے جس نے آپ کو عارضی طور پر ہی تنگ کرنا تھا۔ اگر آپ کا منصوبہ طویل المیعاد ہو آپ یقیناً ڈسپلن سے کام لیں گے، تکلیف کو جو مستقل موٹاپے سے آتی ہے، یاد رکھیں گے کہ کوئی بعید نہیں کہ آپ ڈائٹنگ نہ کر سکیں۔ دیرپا کامیابی حاصل کرنے کے لیے آپ کو شارٹ ٹرم تکلیف کو برداشت کرنا ہوگا۔ اسے خاطر میں نہ لائیں آپ معاشی، معاشرتی اور ذاتی معاملات میں ایسی پلاننگ کر کے کامیاب ہو سکتے ہیں۔

خوشی اور تکلیف کے احساس نے عالمی منظر نامے کو بھی بہت متاثر کیا ہے گو کہ ایسا بظاہر نظر نہیں آتا پچھلی کئی دہائیوں سے امریکا اسلحہ بازی میں سوویت یونین کے مقابل تھا۔ ایک اندازے کے مطابق امریکا اسلحے پر ہر سیکنڈ 15000 ڈالر خرچ کر رہا تھا۔ گورباچوف نے کیوں تخفیف اسلحہ کا فیصلہ کیا تھا۔ وہ اس تکلیف کو دیکھ رہا تھا جو سوویت لوگ اٹھا رہے تھے۔ ان کے پیٹ خالی تھے اور ملک میں اسلحے کا ذخیرہ تھا۔ اگر لوگ بھوکے ہوں گے تو اسلحے کو کیا کریں گے۔ وہ تبدیلی چاہتے تھے۔ گورباچوف نے احساس کیا اور اپنی قوم کو بھاری بوجھ سے نجات دلانے کے لیے اقدامات کا اعلان کر دیا۔

''قدرت نے ہمیں دو طاقتوں کی ماتحتی میں دے رکھا ہے، تکلیف اور خوشی۔ ہم جو کہتے ہیں کرتے ہیں اور سوچتے ہیں وہ سب کچھ ان دونوں کے تابع ہے۔ ہم ایک سے بچنے کے لیے اور دوسرے کے لیے ہر کام کرتے ہیں'' (جرمی بینتھم)

ہم لوگ اپنی موجودہ حالت کو بدلنے پر اس لیے تیار نہیں ہوتے کہ ہمیں تبدیلی سے خوف آتا ہے۔ مثلاً ہم اگر کسی کے ساتھ تعلق رکھے ہوئے ہیں اور وہ کشیدگی کی جانب مائل ہیں تو ہم کم ہی اس کی بہتری کے لیے کچھ کر پاتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ معاملات ایسے ہی چلتے رہیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ دیرپا تعلقات ہمیں نقصان پہنچائیں۔ اگر ہم ان کا از سر نو جائزہ لیں اور متعلقہ شخص سے مل کر اس بارے میں بات کریں کہ ممکن ہے تو ہم میں اختلاف بڑھ جائے۔ اسی طرح سے ہم کسی دوسرے کام میں ہاتھ ڈالنے سے ڈرتے ہیں۔ موجودہ صورتحال ہمارے اندر رچ بس گئی ہوتی ہے۔ کسی دوسرے بزنس یا نوکری کے بارے میں ہم اپنے اندر خوف پال لیتے ہیں کہ ہمیں

نقصان ہوگا۔ ہم اسی ضرب المثل پر عمل کرتے ہیں کہ ہاتھ ہی آئی چڑیا ان دو سے بہتر ہے جو ہمیں نظر آ رہی ہیں۔ تبدیلی کے لیے بہت ضروری ہے کہ ہم اپنے اعصاب کو اس انہونے خوف سے آزاد کر دیں۔ ہم میں سے کئی ایسے ہیں جو محض اس وجہ سے ہوائی سفر نہیں کرتے کہ انہیں یہ ڈر ہوتا ہے کہ کہیں جہاز گر نہ جائے۔ ایسی خبریں جن میں جہاز سے گرنے کا ذکر ہوتا ہے ہر وقت ان کے دماغ میں موجود رہتی ہے۔ ہمیں موجودہ حالات میں رہنا ہوگا اور ان باتوں سے بچنا ہوگا جن کی حقیقت نہیں۔ یہ بات دماغ سے نکال دیں کہ کیا ہوگا یہاں یاد رکھنے والی بات یہ ہے کہ ہم حقیقی تکلیف سے نہیں بلکہ اپنے اس خیال سے بچتے ہیں جو ہمیں اس کا احساس دلاتا ہے۔

آئیں ابھی سے تبدیلی کا آغاز کر دیں

اب سب سے پہلے یہ کریں کہ ان چار کاموں کی فہرست تیار کریں جو آج تک آپ ٹالتے رہے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں، آپ تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں، آپ کسی کے ساتھ دوبارہ اچھے تعلقات چاہتے ہیں یا پھر کسی اور کے ساتھ تعلقات بناتے ہیں جسے آپ ضروری سمجھتے ہیں۔ اب دوسرا کام یہ کریں تو ہر سوال کے نیچے ایمانداری سے جواب تحریر کریں کہ آپ نے اب تک ایکشن کیوں نہیں لیا تھا، آپ نے کسی تکلیف کے بارے میں سوچا تھا۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ نے صرف اس جانب توجہ نہیں دی تھی۔

تیسرا کام اب آپ نے یہ کرنا ہے کہ ان خوشیوں، مزوں کے بارے میں لکھیں جواب آپ تک اپنے یہ کام نہ کر کے حاصل کرتے رہے ہیں مثلاً آپ نے یہی سوچا ہوگا کہ ڈائٹنگ کر کے آپ مرغن غذاؤں سے محروم ہو جائیں۔ آپ برگر، چپس اور چکن فرائیڈ رائس وغیرہ سے محروم ہو جائیں گے۔ آپ نے یہ نہیں سوچا تھا کہ ''مجھے شوگر یا کوئی اور تکلیف ہو سکتی ہے''۔ آپ دائمی تکلیف کو بھول کر عارضی تکلیف سے بچتے رہے تھے۔ محض مزے کو چھوڑنے کی تکلیف۔

اور کام آپ کا یہ ہے کہ ان تکالیف اور مسائل کو لکھ ڈالیں جو مطلوب کام چھوڑنے کی صورت میں آپ کو برداشت کرنا ہوں گے۔ موٹا ہو کر آپ یقیناً برے لگیں گے، آپ کا سٹیمنا کم ہو جائے گا، آپ زیادہ محنت نہیں کر سکیں گے اور بیمار ہونے کی صورت میں آپ کی جیب پر بھی بہت بوجھ پڑے گا۔ یہ سب پڑھیں اور دیکھیں کہ اب آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ ان باتوں کو ذہن میں بٹھا لیں یہ تبدیلی کا باعث ہوں گی۔

اب آخر میں آپ نے ان فوائد کی فہرست تیار کرنی ہے جو آپ کو حاصل ہوں گے۔ آپ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ اب تک آپ کتنی مفید باتوں سے اپنے آپ کو بچا رہے تھے۔ آپ کہہ اٹھیں گے کہ کیا ہی بہتر ہوتا میں نے یہ کام بہت پہلے سے شروع کر دیا ہوتا۔ اب بھی دیر نہیں ہوئی، آگے بڑھیں اور آغاز کر ڈالیں۔ وقت کا انتظار نہ کریں۔ یہ مت کہیں کہ کل آج نہیں۔ اس سے قوت ارادی کمزور پڑتی ہے۔ آج کا فائدہ اٹھائیں اور کل کو بھول جائیں۔ اس کتاب کے 31 باب کو پڑھنے سے پہلے، فہرست ضرور تیار کر لیں اور دیکھیں گے کہ آپ کیسے خوشی اور غمی کی طاقتوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔

میں نے اس باب میں آپ کو بتایا ہے کہ ہم اپنے ہر کام کے ساتھ خوشی یا تکلیف کو منسلک کرتے ہیں اور یہی ہمارے مقدر کو بناتی اور بگاڑتی ہیں اور ہم ان تعلقات کو، احساسات کو بدلنے کی قدرت رکھتے ہیں اور ایسے مقدر اور تقدیر کو بھی۔ لیکن ایسا کرنے کے لیے یہی سمجھنا ہوگا۔

باب 4

عقائد کے نظام: بنانے والی اور بگاڑنے والی طاقتیں

میں ایک شخص سے واقف ہوں جو آج کل جیل میں عمر قید کی سزا کاٹ رہا ہے۔ یہ شخص نشے کا عادی تھا نشے نے اس کی زندگی تباہ کر ڈالی تھی۔ اس نے اسی لعنت کے زیر اثر ایک قتل کر دیا تھا اور آج وہ اس کا خمیازہ بھگت رہا ہے۔ اس آدمی کے دو بیٹے ہیں جن کی عمروں میں صرف 11 ماہ کا فرق ہے۔ ایک تو بالکل اپنے باپ جیسا ہے، نشئی اور جھگڑالو، اپنے باپ کی طرح جیل میں، جبکہ دوسرا حیران کن حد تک اس سے بہت مختلف ہے۔ یہ ایک فرم میں منیجر ہے، شادی شدہ، بچوں کا باپ اور مطمئن زندگی بسر کر رہا ہے۔ دونوں نے ایک ہی ماحول میں تربیت پائی ہے لیکن کتنے مختلف ہیں! میں نے دونوں سے یک ہی سوال پوچھا اور یہ دونوں بھائی اس بات سے بے خبر تھے کہ میں ان سے ایک ہی سوال کر دیا ہے۔ دونوں کا جواب ایک تھا۔ جواب دیا: ''ایسے باپ کے زیر سایہ رہ کر میں اور کیا کرتا''۔

ہماری اکثریت یہ عقیدہ رکھتی ہے کہ ماحول ہمیں بناتا اور بگاڑتا ہے۔ میں اسے بہت بڑا جھوٹ کہتا ہوں۔ ہماری زندگی کے واقعات ہمیں نہیں بناتے بلکہ ہمارے وہ عقائد جو ہم ان واقعات کے بارے میں اپنا لیتے ہیں۔ عقیدے کی پختگی کی ایک اور مثال سن لیں۔ دو ہوا باز ویت نام کی جنگ کے دوران اپنے جہاز تباہ ہونے پر بچ نکلے مگر دشمن کے قابو میں آ گئے۔ ان دونوں پر بے انتہا تشدد کیا گیا۔ ان سے معلومات حاصل کرنے کے لیے دن رات پیٹا گیا۔ ایک نے فیصلہ کیا کہ بہتر تو یہی ہوتا کہ اپنی زندگی کا خاتمہ کر لیا جائے اس نے خودکشی کر کے اپنے آپ کو مزید اذیت سے بچا لیا۔ دوسرے کے اندر بے پناہ مارنے سے عقیدہ پختہ کر دیا کہ انسانی روح انسانی ہمت دنیا

کی ہر تکلیف پر قابو پا سکتی ہے۔ وہ ان سب تکلیف سے بچ نکلا۔ عقیدے کی پختگی نے ... ے پناہ ہمت عطا کی۔ وہ آج بھی زندہ ہے اور اپنے تجربات بڑے فخر سے لوگوں کو اپنے ... ایک اور مثال دو عورتیں جن کی عمریں 70 سال سے تجاوز کر چکیں تھیں ایک نے سوچ لیا ... دہائیاں کافی ہوتی ہیں، اب اور کیا کرنا ہے اور زندگی کے خاتمے کا انتظار کرنے لگی دوسری نے یہ فیصلہ کیا کہ اسے کچھ کرنا ہے اور وہ کچھ نہ کچھ کرنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ اس نے یہ عقیدہ راسخ کر لیا کہ وہ کامیاب ہو سکتی ہے۔ اس نے مشکل ترین کام کرنے کا بیڑہ اٹھایا۔ اس نے پہاڑوں پر چڑھنے کا فیصلہ کر لیا اور اس کے لیے تربیت حاصل کرنے لگی۔ ہولڈا کروکس نامی یہ خاتون آج سو سال کے قریب ہونے کے باوجود اپنی مہم جوئی جاری رکھے ہوئے ہے۔ جاپان کے ماؤنٹ فیوجی سر کرنے والی وہ سب سے عمر رسیدہ خاتون ہے۔

عقیدے نے موزاٹ کو موزاٹ بنایا۔ وہ اگر یہ خیال کر لیتا کہ ''موسیقار تو بہت ہیں میں کیا تیر مارلوں گا یا میں نے موسیقی سیکھ کر کیا کرنا ہے؟ وغیرہ تو وہ لاکھوں موسیقاروں کی طرح گمنامی کی موت مر جاتا۔

عقائد کیا کرتے ہیں، یہ ہمارے اعمال کے پیچھے ڈرائیونگ فوا س ہیں، یہ ہمیں بتاتے ہیں کہ کس بات سے ہمیں خوشی یا تکلیف حاصل ہوگی۔ جب بھی کوئی واقعہ ہمارے ساتھ پیش آتا ہے، ہمارے دماغ میں دو سوال ابھرتے ہیں (1) کیا اس سے ہمیں تکلیف ہو یا راحت۔ راحت کو ہم کیسے حاصل کریں گے اور تکلیف سے کیسے بچیں گے۔ ان دونوں سوالات کے جوابات کا انحصار ہمارے عقائد پر ہے اور ہمارے عقائد کے پیچھے ہماری تعمیم (Generalization) ہوتا ہے۔ یعنی وہ کلیہ جو ہم پچھلی مثالوں سے بنا لیتے ہیں اور یہی ہماری زندگی کو گائیڈ کرتا ہے۔

یہ عمل تعمیم بہت مفید بھی ہو سکتا ہے۔ وہ ایسے کہ آپ کے سامنے اگر ایسا دروازہ آئے جو آپ نے پہلے کبھی نہ کھولا ہو تو آپ ظاہر ہے کہ اس کے ہینڈل کو دائیں سے بائیں گھمائیں گے۔ اسے دھکیلیں گے یا کھینچیں گے۔ آپ ایسا کیوں کر رہے ہیں آپ اس وقت اپنے پچھلے تجربات جو آپ کو دروازوں کے بارے میں حاصل ہیں سے کام لے رہے ہیں۔ یہ تجربات آپ کو وہ حوالے دے رہے ہیں جن سے آپ کو یقین کی حس پیدا ہو گئی ہے۔ یعنی آپ کو یقین ہو جاتا ہے کہ آپ دروازہ کھول لیں گے (آپ کئی بار ایسا کر چکے ہیں) یہ وہ عمل ہے جو ہمیں روزمرہ زندگی میں کام کرنے کی اجازت دیتا ہے اور ہماری زندگیوں کو سادگی دیتا ہے۔

بدقسمتی سے یہ عمل ہمارے عقائد، یقین کو محدود بھی کر سکتا ہے۔ آپ کسی سلسلے میں ناکامی کا شکار ہوتے ہیں اس کی بنیاد پر اب آپ نے یہ عقیدہ بنا لیا ہے کہ آپ دوبارہ یہ کام نہیں کر سکتے۔ آپ اپنے بارے میں پیشن گوئی کر دیتے ہیں کہ میرا کامیاب ہونا ناممکن ہے۔ نتیجہ محنت و کام بند اور آپ ناکارہ ہونے لگتے ہیں۔ آپ یہاں یہ جان لیں کہ ہمارے بے شمار عقائد دراصل جنرلائزیشن کا نتیجہ ہیں جن کی بنیاد ہمارے ماضی کے تجربات ہیں (تلخ یا شیریں) یہ جنرلائزیشن تین طرح کے چیلنج آپ کے سامنے لاتی ہے۔ (91) ہم میں سے بہت سے شعوری طور پر یہ فیصلہ نہیں کر سکتے کہ وہ کس بات پر یقین رکھتے ہیں۔ (2) اکثر ہمارے عقائد اور یقین کی بنیاد ہمارے پچھلے تجربات کی تشریح ہوتی ہے۔ (3) جب ہم ایک عقیدہ بنا لیتے ہیں تو یہ بھول جاتے ہیں کہ یہ محض ہمارا خیال ہے تشریح ہے۔ اب ان کو ہم آسمانی صحیفے ماننا شروع کر دیتے ہیں۔ ہمارے سارے اعمال ہمارے عقائد کی وجہ سے سرانجام پاتے ہیں۔ جو کچھ بھی ہم کرتے ہیں یہ ہمارے شعوری غیر شعوری عقیدے یا یقین کا نتیجہ ہوتا ہے جس کے سہارے ہم خوشی کو پانا اور تکلیف کو دور رکھنا چاہتے ہیں، اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ طویل المعیاد اپنے میں تبدیلی پیدا کریں، اپنے رویوں میں تو آپ کو ان عقائد کو بدلنا ہوگا جو آپ کے راستے میں حائل ہیں۔

عقائد میں ایسی طاقت ہے جو بنا سکتی ہے اور تباہ بھی کر سکتی ہے۔ انسانی فطرت میں یہ بات شامل ہے کہ وہ ماضی کے کسی بھی تجربے سے اتنا متاثر ہو سکتی ہے کہ بالکل بے اختیار ہو جائے یا بالکل بدل کر رہ جائے، وہ نئی امنگ سے جینے لگے۔ مثلاً ایک شخص کسی بیماری سے مفلوج ہو کر یہ ارادہ کر لے کہ وہ لوگوں کو اس بیماری کی تباہ کاریوں سے آگاہی دے گا۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو اپنی ماضی کی تکالیف کو بھول کر دوسروں کی مدد کرتے ہیں، ایسا وہ اس لئے نہیں کر رہے کہ وہ اس بات پر یقین رکھنا چاہتے ہیں بلکہ اس قسم کے عقیدے کو اپنا لینا ان کی ضرورت ہے تاکہ وہ ازسرنو آغاز کر کے ایک بااختیار زندگی گزار سکیں۔

ہم سب کے پاس ایسی طاقت موجود ہے جس سے کام لے کر ہم کسی واقعہ کے ایسے معنی بنا لیں جو ہمیں مضبوط اور طاقتور بنا کر زندگی کی نئی شاہراہ پر ڈال دیں، بدقسمتی سے ہم اس طاقت کو استعمال نہیں کرتے۔ اگر آپ نے اس عقیدے کو نہیں اپنایا کہ زندگی میں آنے والے المیوں کے پیچھے ایک وجہ ہوتی ہے تو آپ جان لیں کہ آپ اپنے آپ کو تباہی کی جانب لے جا رہے ہیں۔ وکٹر فرینکل نامی ایک ماہر نفسیات نے شدید تکلیف کے تجربات کو بڑے مثبت طریقے سے لیا تھا۔ وہ

اپنے ساتھیوں کے ساتھ نازی جرمنی کے بیگار کیمپوں میں زندگی کے آخری سانس گن رہے تھے۔ انہوں نے اس دوران نوٹ کیا تھا کہ وہ لوگ جو زندہ ہیں (ان کے سمیت) ان میں قدرت نے خاص طاقت رکھی ہوئی ہے، قدرت انہیں بچانا چاہتی ہے۔ وہ ان سے کوئی کام لینا چاہتی ہے۔ انہوں نے اس عقیدے کو اپنے اندر راسخ کر لیا اور فیصلہ کیا کہ بچ نکلنے پر وہ دنیا بھر کو اپنے تجربات سے آگاہ کریں گے اور ایسے ماحول اور دنیا کے لیے کام کریں گے جہاں دوبارہ ایسا نہ ہو۔ سب سے بڑی بات یہ تھی کہ انہیں اس بات کا پورا یقین تھا کہ وہ بچ نکلیں گے۔ عقائد نہ صرف ہمارے جذبات اور اعمال کو کنٹرول کرتے ہیں بلکہ ہمارے جسموں کو بھی لمحوں میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر برنی ہیگل جو ایک بیسٹ سیلر مصنف ہیں نے مجھے ان لوگوں کے بارے میں اپنے تجربات سے آگاہ کرتے ہوئے بتایا جو Multiple Personality Disorder کا شکار ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر نے مشاہدہ کیا کہ جب ان لوگوں کی شخصیت بدلتی تھی تو اس کے پیچھے یہ عقیدہ کارفرما ہوتا کہ وہ واقعی وہ ہیں۔ یہاں تک کہ جسے وہ لوگ اپنے آپ کو سمجھ رہے ہوتے تھے ان کی آنکھوں کا رنگ تک ان میں آجاتا اور تو اور ان میں وہی بیماریاں جیسا کہ بلڈ پریشر وغیرہ بھی ان میں جھلکنے لگتا۔ یہ کرشمہ تھا یقین کا، اعتقاد کا اور عقیدے کا۔

جدید تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ عقیدہ دوائیوں کے اثرات کو بھی زائل کر دیتا ہے، ایک تجربے کے دوران طالب علموں کے دو گروپوں کو دو مختلف دوائیاں دی گئیں۔ بتایا گیا کہ ان کے پاس فلاں دوائی ہے اور اس سے فلاں فلاں اثرات ہوں گے جبکہ حقیقت میں یہ دوائی دوسرے گروپ کو دی گئی تھی۔ دوسرے گروپ کو یقین دلایا گیا تھا کہ ان کے پاس جو دوائی ہے اس کے اثرات یہ ہوں گے وغیرہ جبکہ حقیقت میں ان کے پاس دوسرے گروپ کو بتائی گئی دوائی تھی یعنی بالکل الٹ کام کیا گیا۔ اس تجربے سے دیکھا گیا کہ لگ بھگ آدھے طالب علموں میں وہ اثرات پیدا ہوئے تھے جو ان کو بتائے گئے تھے یعنی عقیدے نے اپنا اثر دکھایا تھا۔ اس تجربے کو کرنے والے ڈاکٹر بیچر نے بتایا "کسی بھی دوائی کی افادیت اس کے کیمائی اجزاء پر تو منحصر ہوتی ہی ہے، اس کا دارومدار مریض کے اس بارے میں عقیدے پر بھی ہوتا ہے۔

"ادویات ہمیشہ ضروری نہیں ہوتیں بلکہ تندرستی پر عقیدہ ہمیشہ ضروری ہوتا ہے"۔ (نارمن کنرنز)

مجھے فخر ہے کہ میں اس شخص نارمن کنرنز کے دوستوں میں سے تھا۔ یہ دوستی لگ بھگ سات سالوں پر محیط تھی۔ کنرنز نے اپنی وفات سے چند ماہ پہلے مجھے انٹرویو دیا تھا۔ اس میں ایک واقعہ اس

نے بتایا''ایک مرتبہ لاس اینجلس میں فٹ بال کا میچ ہو رہا تھا، اس کے دوران چند شائقین بیمار پڑ گئے۔ وہاں موجود ایک معالج نے ان کا معائنہ کیا تو انہوں نے بتایا کہ وہ باہر لگی مشین سے سوفٹ ڈرنک پیتے رہتے تھے۔ معالج نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اس مشین میں کوئی خرابی ہے جس سے سوفٹ ڈرنک میں جراثیم پیدا ہو کر لوگوں کو بیمار کر رہے ہیں۔ اس نے لاؤڈ سپیکر پر اعلان کر دیا کہ اس مشین سے ڈرنک نہ پیا جائے۔ اعلان ہوتے ہی وہ لوگ جو اس مشین کا مشروب استعمال کر چکے تھے، یکدم بیمار پڑ گئے۔ یہ لوگ الٹیاں کرنے لگے۔ ایمبولینس منگوائی گئیں اور کئی ایک کو ہسپتال پہنچایا گیا۔ مگر بعد میں معلوم کہ اس مشین کے مشروب میں کوئی گڑ بڑ نہ تھی۔ جیسے ہی ان لوگوں کو پتہ چلا وہ ٹھیک ہو گئے۔

ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ہمارے عقائد ہمیں تندرست و توانا کرنے کے ساتھ ساتھ بیمار بھی بنا سکتے ہیں۔ یہ ہمیں کام کرنے یا بیکار ہو کر بیٹھ رہنے کی تحریک دیتے ہیں۔ آپ اس لمحے، اس کتاب کو پڑھتے ہوئے عقائد آپ کے اندر جنم لے رہے ہیں کہ کیسے میں اس کتاب سے فائدے اٹھا سکتا ہوں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے ہم ایسے عقائد اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں جو ایک خاص پہلو سے ہماری طاقت کی حد بندی کر دیتے ہیں مثلاً ہم اپنے اندر گانے، ناچنے، کسی چیز کو ٹھیک کرنے وغیرہ کی طاقت کو کیسے محسوس کرتے ہیں۔ جبکہ کچھ عقائد اتنے عام ہیں کہ وہ ہماری زندگی کے ہر پہلو کا احاطہ کرتے ہیں، مثبت انداز سے یا منفی اندز سے میں ان عقائد کو عالمی عقائد (Global Beliefs) کا نام دیتا ہوں۔

یہ عقائد وہ ہیں جو ہماری روزمرہ زندگی پر چھائے ہوئے ہیں۔ یہ ہیں ہماری اپنی ذات کے بارے میں، اردگرد لوگوں کے بارے میں، کام، پیسے اور وقت کے ساتھ ساتھ زندگی کے بارے میں۔ ان کا اظہار عام طور پر ان فقرات سے کیا جاتا ہے، میں، ہم، زندگی، لوگ وغیرہ، آپ یہ تصور کر سکتے ہیں کہ اس قسم کے عقائد ہماری زندگی کے ہر ہر پہلو کے بناتے ہیں، اچھی خبر اس سلسلے میں یہ ہے کہ کسی ایک عالمی عقیدے میں آپ تبدیلی پیدا کر کے آپ لمحہ بھر میں اپنی زندگی میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔ یاد رکھیں ایک بار جب کسی عقیدے کو آپ اپنا لیں تو یہ ایسی ہدایات میں تبدیل ہو جاتے ہیں جن پر وہ بغیر کسی حیل و حجت کے عمل پیرا ہونے لگتے ہیں اور یہ پھیل کر ہمارے حال اور مستقبل دونوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ اپنی زندگی کو کسی سمت میں لگا لیں تو آپ کو اپنے عقائد پر کنٹرول

حاصل کرنا ہوگا۔ اس کے لیے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ عقائد کیا ہیں اور وہ کیسے بنتے ہیں؟

عقیدہ کیا ہوتا ہے؟

عقیدہ ایک خیال سے شروع ہوتا ہے۔ یہ دراصل کسی چیز کے بارے میں یقین کا احساس ہے۔ مثال کے طور پر آپ کے ذہن میں خیال آتا ہے کہ آپ خاصے ذہین ہیں اور آپ کہہ دیتے ہیں کہ 'میں بڑا ذہین ہوں اس بات کا اعتقاد ہے یا میرا یہ عقیدہ ہے کہ میں ذہین ہوں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اس یقین کا اظہار کر رہے ہیں کہ آپ ذہین ہیں۔ یہ احساس آپ کو اب اس بات پر اکسائے گا کہ آپ اچھے نتائج پیش کریں، ذہانت کا مظاہرہ کریں۔ یہاں اگر منفی احساس پیدا ہو جائے تو آپ بالکل ناکارہ ہو سکتے ہیں۔

اعتقاد یا عقیدے کو ہم آسان الفاظ میں ایسے بیان کر سکتے ہیں کہ اس کی اکائی خیال ہے۔ ہر عقیدہ خیال سے جنم لیتا ہے۔ اب یہ خیال کہ آپ ذہین ہیں آپ کے ذہن میں آتے ہی آپ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ کیسے ذہین ہیں، خیال ایک ایسی میز کی طرح ہے جس کی ٹانگیں نہیں ہوتیں، یہ جب عقیدے میں ڈھل جاتا ہے تو اس کی ٹانگیں ہوتی ہیں۔ یہ ٹانگیں ہیں، ہمارے اپنے بارے میں تجربات، لوگوں کی رائے وغیرہ۔ مثلاً ماضی میں کن کن مقامات پر آپ نے بہترین کام کر کے دکھایا تھا، آپ کو کن کن لوگوں نے سراہا وغیرہ۔ ان حوالوں سے آپ کا خیال پختہ ہو جائے گا اور آپ یقین کرنے لگیں گے کہ آپ واقعی ذہین ہیں۔ اس استعارے کو سمجھ کر آپ یہ جاننا شروع کر دیں گے کہ آپ کے عقائد کیسے وجود میں آتے ہیں۔

اب یہاں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کون سے عقائد درست ہیں اور کون سے غلط۔ تو اس بات کی چنداں اہمیت نہیں۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ کس عقیدے سے آپ کو تقویت ملتی ہے۔ کیا یہ عقیدہ آپ کو روزمرہ کی زندگی میں کمزور تو نہیں کر رہا۔ ہمارے پاس جتنے بھی حوالے ہوں گے ہمارا عقیدہ اتنا ہی مضبوط ہوگا۔ یہ حوالے مثبت اور منفی دونوں ہو سکتے ہیں۔

ہم انسان دماغ میں کسی چیز کو بگاڑنے یا سنوارنے کی بے پناہ اہلیت رکھتے ہیں لہٰذا ہم کئی حوالوں پر اپنا عقیدہ قائم کر سکتے ہیں۔ اس کا ایک منفی پہلو یہ ہے کہ ہم ان حوالوں کو حقیقی سمجھتے ہوئے ان کو بغیر کسی سوال کے مان لیتے ہیں۔ اس سے ممکن ہے کہ آپ کو منفی نتائج کا سامنا کرنا پڑے۔ یہ حوالے آپ کے لیے انتہائی کامیابی کا ذریعہ بھی بن سکتے ہیں، لوگ اس وقت کامیاب

ہو سکتے ہیں اگر وہ یہ واضح خیال دل میں لائیں کہ یہ کام، کارنامہ وغیرہ ہم انجام دے سکتے ہیں۔
ہمارا دماغ اس بات میں تمیز نہیں کر سکتا کہ ہم کس چیز کا تجربہ رکھتے ہیں اور کس بارے میں یہ تصور کیے ہوئے ہیں کہ ہم ایسا کر سکتے ہیں۔ جذبات کی شدت اور دہرائی سے ہمارا نروس سسٹم کسی بات کو حقیقی ماننے لگتا ہے چاہے یہ پہلے سے نہ ہوئی ہو۔ یہاں میں ایک مثال سے اس بات کی وضاحت کرتا ہوں۔ کمپیوٹر کی دنیا کے بادشاہ بل گیٹس سے آپ بخوبی واقف ہیں۔ اسے جب معلوم ہوا کہ ایک کمپنی کو Basic سافٹ ویئر کی ضرورت ہے تو وہ ان کے پاس چلا گیا اور ان سے وعدہ کر لیا کہ وہ اتنے دنوں میں انہیں یہ سافٹ ویئر تیار کر دے گا۔ اب اسے اور اس کے ساتھی کے پاس ایسی کوئی چیز نہ تھی، مگر اس نے اپنے آپ کو اس کام کے لیے وقف کر دیا تو ایسا کرنے کی راہ بھی تلاش کر لی۔ بہت سے لوگ اس سے زیادہ ذہین ضرور ہوں گے مگر اس نے اس یقین کو رہنما بنایا کہ وہ ایسا کر سکتا ہے اور اس نے کر دکھایا۔ اسی طرح سے ایک اور مثال آپ کو دے رہا ہوں۔ ایک وقت تھا جب یہ کہا جاتا تھا کہ کوئی بھی ایتھلیٹ 4 منٹوں میں 1 میل کا فاصلہ طے نہیں کر سکتا۔ مگر 1954ء میں راجر بینی سٹر نے یہ کارنامہ کر دکھایا۔ اس نے اس کے لیے نہ صرف جسمانی محنت کی تھی بلکہ کئی بار ذہن میں یہ خیال لایا تھا کہ وہ ایسا کر رہا ہے یعنی اس نے کئی بار یہ تصور کیا تھا کہ وہ ریکارڈ توڑ چکا ہے۔ یہ خیال اتنا پختہ ہو گیا کہ اس کے نروس سسٹم کے لیے ایک حکم بن گیا۔ اس نے اس حکم کی تعمیل کی تھی۔ اس نے اپنا تجربہ جب بیان کیا تو ایک سال میں 37 اتھلیٹ یہ ریکارڈ بنانے میں کامیاب رہے اور مزید ایک بعد اس تجربے کو استعمال کر کے مزید 300 اتھلیٹ یہ ریکارڈ بنانے میں کامیاب ہو چکے تھے۔

"وہ عقیدہ جو میرے لئے سچائی بن جاتا ہے...... وہ ہے جو مجھے میری طاقت کا بہترین استعمال کرنے کی اجازت دیتا ہے، یعنی میں اپنی بہترین صلاحیتوں کو کام میں لاتا ہوں"۔
(اندرے گائی دی)

لوگ محدود عقائد کا اکثر سہارا لیتے ہیں کہ وہ کیا ہیں اور کیا کر سکتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ وہ ماضی میں ناکام رہے ہوتے ہیں اور یہ سوچ لیتے ہیں بلکہ یقین کر لیتے ہیں کہ مستقبل میں بھی وہ ناکام ہی ہوں گے۔ خفت سے بچنے کے لیے یہ اپنے آپ کو تسلی دینے کے لیے وہ آپ کو کہتے نظر آئیں گے "ہم حقیقت پسند ہیں"۔ دراصل وہ ناکامی کے خوف کے زیر اثر ہیں، وہ ناکام ہونا نہیں چاہتے لہٰذا کسی بھی چیلنج کو قبول کرنے سے گریزاں رہتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو زندگی

میں محدود نتائج ہی حاصل کر پائیں گے۔

عظیم لیڈر بھی حقیقت پسند تھے اور ہوتے ہیں۔ یہ ذہین اور بالکل درست ہوتے ہیں مگر وہ دوسرے لوگوں کے معیار کے مطابق حقیقت پسند نہیں ہوتے، ایک شخص کے لیے حقیقت پسندی کے معنی دوسرے کے لیے بالکل مختلف ہوتے ہیں اور اس کا دارومدار ان کے ذاتی حوالوں پر ہوتا ہے۔ گاندھی کو یقین تھا کہ وہ برطانیہ سے ہندوستان کو عدم تشدد کے ذریعے سے آزاد کروا لیں گے۔ یہ ایسا پہلے کبھی کسی نے نہیں کیا تھا۔ ظاہر ہے کہ وہ بے شمار لوگوں کے نزدیک حقیقت پسند نہیں تھے مگر انہوں نے اپنے آپ کو درست ثابت کیا۔ اسی طرح سے والٹ ڈزنی نے جب اپنے پارک پر کام شروع کیا تو دنیا میں اس کی مثال موجود نہیں تھی مگر والٹ ڈزنی کے اندر یہ یقین پختہ تھا کہ وہ کامیاب ہوگا۔ اس کی رجائیت نے اس کے حالات کو تبدیل کر دیا اور اسے کامیابی ملی۔
ماہرین نفسیات نے قنوطی اور پرامید لوگوں پر تحقیق سے یہ دریافت کیا ہے کہ ایک قنوطی شخص کوئی ہنر سیکھنے کے بعد اس کوشش میں رہتا ہے کہ وہ درست کام کرے جبکہ پرامید آدمی اپنے رویے کو مثبت اور پراثر بناتا ہے وہ اسے حقیقت سے زیادہ پراثر سمجھ لیتا ہے۔ اس کا عقیدہ ہوتا ہے کہ وہ بہترین نتیجہ حاصل کرے گا۔ یہ غیر حقیقی بات اس کی کامیابی کی کنجی ہے۔ یہ لازماً کامیاب ہوگا جبکہ قنوطی آدمی ناکام رہے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ قنوطی آدمی کی سوچوں میں یہ بات موجود ہے کہ فلاں ناکام رہا تھا، فلاں کو یہ نقصان ہوا تھا، مجھے یہ ہو سکتا ہے وغیرہ جبکہ پرامید ایسے تمام احوالوں سے بے نیاز ہوتا ہے وہ صرف اپنی کامیابی کو سامنے رکھتا ہے۔ وہ تصور میں اپنے آپ کو کامیاب دیکھتا ہے یا ایسے حوالے سے مدد حاصل کرتا ہے جو کامیابی کی جانب لے کر جاتی ہے۔ وہ یہ بار بار کہتا ہے ماضی کا مستقبل سے کوئی تعلق نہیں۔ تمام عظیم لیڈر اور وہ لوگ جو کسی میدان میں شاندار کامیابی حاصل کرتے ہیں ہمیشہ اپنے مشن، مقصد اور منزل کو سامنے رکھتے ہیں اس کے باوجود بھی کہ ان کے پاس کامیابی حاصل کرنے کی مکمل تفصیل نہیں ہوتی۔ اگر آپ بھی یقین کا احساس پیدا کر لیں جو ایک طاقتور عقیدے سے آتا ہے تو آپ وہ سب کچھ حاصل کر سکتے ہیں، یہاں تک کہ وہ کچھ بھی جو کوئی لوگ ناممکن سمجھتے ہیں۔

"تخیل نہ کہ ایجاد آرٹ کے ساتھ ساتھ زندگی کی آقا ہے" (جوزف کونارڈ)

زندگی کا سب سے بڑا چیلنج یہ ہے کہ آپ ناکامی کو کیسے لیتے ہیں۔ آپ کیسے اپنی شکست کا سامنا کرتے ہیں۔ آپ اس کے لیے کیا وجوہات اپنے آپ کے لیے بیان کرتے ہیں یاد رکھیں

جس طرح سے ہم مصیبت، تکلیف کا سامنا کرتے ہیں وہی طریقہ ہماری زندگی پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر بہت زیادہ تکالیف، رنج والم اور مصائب کے حوالے اکٹھے کر لیتے ہیں۔ یہ سب مل کر اس عقیدے کی تعمیر کرتے ہیں کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا۔ فلاں کام کا نتیجہ تباہی تھا، فلاں کا نئے مصائب لہٰذا بہتر ہے صبر کر کے بیٹھ جائے۔ یہ ایسے عقائد ہیں جن سے بچنا ہمارے لئے بے حد ضروری ہے اگر ہم زندگی میں کچھ کرنا چاہتے ہیں۔ یہ عقائد ہماری ذاتی طاقت کو سخت نقصان پہنچا کر ہمارے کام کرنے کی صلاحیت کو برباد کر دیتے ہیں اس تباہ کن رجحان یا مائنڈ سیٹ کو نفسیات کی اصطلاح میں Learned helplessness کہتے ہیں۔ یہ ان لوگوں میں آ جاتی ہے جو ناکامیوں کے بعد یہ عقیدہ اپنے اندر پختہ کر لیتے ہیں ان کا سب کچھ کیا بیکار اور فضول ہے، اب ناکامی ہمارا مقدر ہے۔

ڈاکٹر مارٹن سیلی گیمن کا تعلق یونیورسٹی آف پنسلوانیا سے ہے۔ اپنی کتاب "Learned Optimisim" میں ان عقائد کا ذکر کرتے ہیں جو ہمیں ایسا محسوس کرنے پر مجبور کر دیتے ہیں کہ ہم بے بس اور لاچار ہیں اور ناکامی ہمارا مقدر۔ انہوں نے ان عقائد کو تین اقسام میں تقسیم کر دیا ہے، ان کے مطابق یہ ہیں مستقل، گھس جانے والے اور ذاتی، تاریخ میں ایسے بے شمار لوگوں کا ذکر ہے جو زبردست مصائب اور رکاوٹوں کے باوجود کامیاب رہے تھے، ان میں اور پیچھے ہٹ جانے والوں میں فرق اس بات کے گرد گھومتا ہے کہ وہ کسی مسئلے کو کیسے لیتے ہیں۔ کامیاب شخص کسی بھی مسئلے کو مستقل نہیں سمجھتا جبکہ ناکام رہنے والے کے نزدیک چھوٹی سے چھوٹی بات یا مسئلہ مستقل ہوتا ہے۔ ایسا کرنے والا اپنے نظام میں ایک خطرناک زہر بھر لیتا ہے۔ آج سے کئی برس قبل میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا تھا اور میں قریب قریب ختم ہو چلا تھا۔ میں نے اس مسئلے کو پہچانا اور اسے بالکل تباہ کر دیا آپ بھی ایسا ہی کریں ہر وہ شخص جو اُسے مستقل کہے اس سے ناطہ توڑ ڈالیں چاہے وہ آپ کے لیے کتنا ہی اہم کیوں نہ ہو۔ اس بات پر اعتقاد کریں کہ اس سے پیدا شدہ مسئلہ بھی گزر جائے گا۔ آپ مستقل مزاج رہے تو ضرور راستہ نکال لیں گے دوسرا فرق جو ایک کامیاب اور ناکام میں ہے وہ یہ کہ پر امید شخص ہمیشہ کسی بھی مسئلے کو ایسا نہیں سمجھتا کہ وہ اس پر اتنا اثر انداز ہو جائے گا کہ اس کی زندگی کو کنٹرول کرنا شروع کر دے جبکہ اس کے برعکس قنوطی آدمی اس مسئلے کو اپنے اوپر طاری کر لیتا ہے۔ یہ کہہ اٹھتا ہے، میرے پاس پیسہ نہیں، وسائل نہیں یہ ایسا ہی رہے گا میں کبھی بھی اس بحران سے نہیں نکل سکتا۔ تصور میں دیکھیں کہ اگر یہ دونوں یعنی مستقل مسئلہ اور غالب مسئلہ اکھٹے ہو

جائیں تو ذات کا کیا حال ہوگا۔ اس کا حل یہ ہے کہ آپ کسی ایسی چیز کی جانب دیکھیں جس پر آپ کو اپنی زندگی میں قابو ہو اور پھر اس سمت میں کام کریں، آپ فوراً ہی ان دونوں کا خاتمہ دیکھ لیں گے۔

تیسری ہے ذاتی عقائد یعنی آپ یہ یقین کر لیں کہ مسئلہ آپ کی ذات میں ہے۔ آپ میں کوئی خامی ہے۔ آپ کی ذات میں نقص ہے وغیرہ۔

یہ تین عقائد رکھنے والے شخص کی مثال اس جیسی ہے جو آہستہ آہستہ زہر کھا کر بتدریج موت کی جانب جا رہا ہے۔ یہ تینوں باتیں ہمیں جذباتی طور پر مردہ کر دیتی ہیں ہمیں ہر قیمت پر انہیں روکنا ہوگا۔ یاد رکھیں کہ جب آپ کسی پر اعتقاد کرنے لگتے ہیں، آپ کا دماغ ایک آٹو میٹک پائلٹ بن جاتا ہے، یہ ماحول اور ماضی سے ایسے حوالے تلاش کرتا ہے جو اسے پختہ بنا دیتے ہیں، اس بات سے قطع نظر کہ وہ کیا ہے۔

''ہم جو سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں، خوش، غمگین یا غریب'' (ایڈمنڈ سپنر)

ایک عقیدے کو کیسے تبدیل کیا جائے

ذاتی تبدیلی یا انقلاب اس وقت تک نہیں آ سکتا جب تک کہ ہمارے عقائد میں تبدیلی نہ آ جائے تو کیسے ہم اپنے عقائد تبدیل کریں اس سلسلے میں سب سے اہم قدم یہ ہے کہ ہم اپنے دفاع میں کسی تکلیف، شدید تکلیف کو اس عقیدے کے ساتھ منسلک کر دیں۔ یہ سوچ لیں کہ اس عقیدے نے پہلے بھی اور اب بھی مجھے کئی مشکلات میں ڈالا ہے اور مستقبل میں بھی ایسا ہی ہوگا۔ اب آپ کے دماغ میں کسی نئے عقیدے کے بارے میں یہ باتیں آنی چاہئیں تو آپ کو اس سے فلاں فلاں فوائد حاصل ہوں گے تو پرانا عقیدے، اعتقاد ٹوٹنا شروع ہو جائے گا۔ پہلے بھی لکھا جا چکا ہے کہ اگر ہم کسی چیز کے ساتھ تکلیف کے احساس کو جوڑ دیں تو ہم اسے چھوڑ دیتے ہیں۔ پرانا عقیدہ ہم نے اس وقت تک سینے سے لگا کر رکھا ہوا تھا جب تک کہ ہم یہ سمجھتے رہے تھے کہ اس کے ساتھ فلاں فلاں خوشی جڑی ہے۔ جونہی آپ کے دماغ میں یہ نقصانات آئے آپ کا عقیدہ بدلنے لگا۔

دوسرا کام آپ نے یہ کرنا ہے کہ شک کرنے لگیں۔ ظاہر ہے کہ آپ نے پہلے آنکھیں بند کر کے پرانے عقیدے کو اپنا رکھا تھا۔ جونہی آپ شک کرنے لگیں گے، آپ کے دل میں سوالات پیدا ہونے لگیں گے، یہ عقیدہ کمزور پڑنے لگے گا۔ یہاں میں مثال سابقہ سوویت یونین کے لوگوں کی دیتا ہوں سرد جنگ کے دوران ہم امریکن، سوویت لوگوں کو ایک بڑے، خطرناک ایمپائر کا

شہری سمجھتے تھے۔ ہم ان سے دور ہی رہنے میں اپنا مفاد سمجھتے تھے۔ لیکن آہستہ آہستہ کلچرل پروگراموں کے ذریعے، ان کو ملنے سے ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے تھے جو ان کو اچھا، ہمدرد، باتہذیب ماننے لگے۔ یہاں پر یک نئے تجربے نے عقیدے کو بدل دیا تھا۔

تاہم یہ ضروری نہیں ہوتا کہ نیا تجربہ پرانے عقیدے کو تبدیل کر دے۔ کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ لوگوں کو ایسے تجربات ہوتے ہیں جو ان کے عقیدے کے بالکل الٹ ہوتے ہیں مگر پھر بھی وہ اپنے یقین پر قائم رہتے ہیں۔ مثلاً صدام حسین پہلی گلف وار کے دوران بے پناہ نقصان اٹھانے کے باوجود اس بات پر قائم رہا تھا کہ وہ اتحادی فوجوں کو بہت نقصان پہنچا رہا ہے۔ اسی طرح ایک مرتبہ میرے لیکچر کے دوران ایک بوڑھی عورت اٹھ کھڑی ہوئی، اس نے مجھ پر الزام لگایا کہ میں نازی ایجنٹ ہوں اور ہال میں لگے ایئر کنڈیشن اعصاب شکن زہریلی ہوا خارج کر رہے ہیں، میں نے اس کی بات سننے کے بعد اپنی تقریر روک دی اور اسے بڑے پیار سے سمجھانے لگا۔ میری آہستہ آواز کو اس نے زہر کے اثر سے تعبیر کیا اور اپنے الزام کو دہراتی رہی، بہر حال میں اس کے اس یقین کو توڑنے میں کامیاب رہا تھا۔ کیسے؟ اس کا ذکر بعد میں کروں گا۔

نئے تجربات صرف اس صورت میں تبدیلی کا باعث بن سکتے ہیں اگر یہ ہمیں اپنے کسی پرانے عقیدے کے بارے میں سوال کرنے پر مجبور کر دیں۔ ہم اپنے عقیدے کو بغیر کسی سوال کے اپنائے ہوتے ہیں۔ جیسے ہی ہم کسی عقیدے کے بارے میں اپنے اندر سوال اٹھانا شروع کر دیتے ہیں اس کے یقینی ہونے کے امکانات کم ہونے لگتے ہیں۔ حقیقت میں ہمارے لئے عقائد لوگوں کی آراء کی وجہ سے بنتے ہیں۔ نیا تجربہ اور سوالات ان کو متاثر کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ تنہائی میں بیٹھ کر ذرا سوچیں کہ فلاں فلاں بات پر آپ کا کیوں اتنا یقین تھا، اس کی کیا وجوہات تھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ کئی باتیں آپ کے ذہن میں محض اس لیے پختہ ہو چکی تھیں کہ آپ ان پر غیر شعوری طور پر یقین کرنے لگے تھے۔

ایک اور دلچسپ مثال: ہم سب جانتے ہیں کہ ہمارے ٹائپ رائٹر یا کمپیوٹر کے کی بورڈ Keyboard بائیں جانب سب سے اوپر Qwerty الفاظ موجود ہیں۔ ٹائپ رائٹر 1882ء میں ایجاد کیا گیا تھا اور ہر کوئی جانتا ہے (جو اسے استعمال کرتے ہیں) کہ یہ الفاظ اس لئے یہاں پر ہیں کہ ٹائپسٹ کی رفتار بڑھے اور وہ تیزی سے کام کرتا چلا جائے۔ لیکن اصل بات کچھ اور ہے وہ یہ کہ ان الفاظ کا یہاں پر رکھے جانے کا مقصد یہ ہے کہ رفتار کم ہو اور کی بورڈ آسانی سے کام کرے

کیونکہ بہت زیادہ سپیڈ ٹائپ رائٹر کو جام کر دیتی ہے۔ ماضی میں ایک مرتبہ سپیڈ کا مقابلہ جس شخص نے جیتا تھا اس نے اپنے مقابل کو اس وجہ سے ہرایا تھا کہ وہ 8 حروف پر مبنی طریقہ استعمال کر رہا تھا، یہ مقابلہ چونکہ بہت مشہور ہوا تھا لہٰذا لوگ QWERTY کے بارے میں یہ یقین رکھنے لگے تھے اور اب بھی سمجھتے ہیں کہ اس کا تعلق بہت زیادہ سپیڈ سے ہے۔ کبھی بھی کسی نے سوال نہیں اٹھایا کہ کیوں اور کیسے۔ ہماری روزمرہ یقین کامل اور عقیدے میں بنیادی فرق یہ ہے کہ اس کا تعلق ایسے جذباتی واقعات سے ہوتا ہے جن کے ساتھ بہت زیادہ تکلیف منسلک ہوتی ہے۔ یعنی یہ سوچا جاتا ہے کہ اگر اسے تبدیل کر دیا گیا تو فلاں فلاں مصائب آئیں گے۔ زندگی تباہ ہو سکتی ہے وغیرہ۔ ان میں سختی ہمیں بعض اوقات طویل المعیاد مسائل میں مبتلا کر سکتی ہے جبکہ دوسری جانب یقین کامل ہمیں کامیابی سے بھی ہمکنار کر سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ اس سے آپ ہر مصیبت اور دشواری کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ عقائد سے بھی ایسا ہونا ممکن ہے مگر آپ کی زندگی کے کچھ میدان ایسے ہو سکتے ہیں جن مین آپ کو یقین کامل کی اضافی شدت درکار ہو۔ مثلاً اگر آپ یہ یقین محکم پیدا کر لیں کہ آپ اوور ویٹ کبھی نہیں ہوں گے تو آپ کو یہ مجبور کر دے گا کہ آپ زیادہ غذائیت والی خوراک استعمال کریں نہ کہ نقصان دہ مرغن غذائیں۔ نتیجۃً ایک اچھی صحت اور بہتر زندگی۔

اب ایک یقین کامل یا محکم کیسے پیدا کیا جائے؟ نمبر (1) آپ کسی بنیادی عقیدے سے آغاز کریں۔ اب اس عقیدے کو نئے اور طاقتور حوالوں سے مضبوط بنائیں۔ مثال کے طور پر آپ نے یہ فیصلہ کرنا ہے کہ اب آپ گوشت نہیں کھائیں گے تو اس ارادے کو مضبوط کرنے کے لیے آپ ان لوگوں کے لائف سٹائل کا جائزہ لیں جو سبزی خور ہیں۔ اب یہ بھی دیکھیں کہ گوشت کس طرح سے انسانی صحت و نفسیات کو متاثر کرتا ہے۔ جتنے زیادہ آپ کے حوالے مضبوط ہوں گے آپ اتنا ہی جذباتی طور پر طاقتور ہو کر یقین کی جانب جائیں گے آخر میں اپنے لئے کوئی ایسا واقعہ تلاش کریں جو آپ کو کام پر لگا دے یا اپنے لئے خود ہی کوئی واقعہ پیدا کر لیں۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر میں نے ایسا نہ کیا تو کیا ہو گا۔ مثلاً آپ چاہتے ہیں کہ اب تمباکو نوشی کو چھوڑ دوں تو تنفس کی بیماریوں میں مبتلا لوگوں کو جا کر دیکھیں۔ ان کے پھیپھڑوں کے ایکسرے کا جائزہ لیں۔ ایسے تجربات و مشاہدات آپ کے ارادے کو پختہ کر دیں گے اور آپ کے اندر یہ یقین کامل آ جائے گا کہ تمباکو نوشی کا مطلب کا سیدھی موت۔ اور آخری مرحلہ یہ ہے کہ آپ ایکشن لیں۔ ہر ایکشن جو آپ لیں گے آپ کے ارادے اور یقین کامل کی جذباتی شدت کو مضبوط بنائے گا۔

یقین کامل کے ساتھ ایک اور مسئلہ بھی ہے وہ یہ کہ اس کا بہت سے لوگوں کے عقائد کے ساتھ تعلق ہوتا ہے۔ اب چونکہ بہت سے لوگ ایسا مانتے ہیں میں بھی مانتا ہوں یا ماننے پر مجبور ہوں۔ اسے نفسیات کی زبان میں سوشل پروف کہا جاتا ہے، اس کا استعمال یا اس کے زیر اثر رہ کر آپ اپنے آپ کو محدود کر دیتے ہیں۔

زندگی میں کئی ایسی مثالیں موجود ہیں اور ہم کئی باتوں پر بغیر کسی شک کے اعتماد کرتے ہیں، یہ ہمارے عقائد میں شامل ہو جاتی ہیں۔

اگر آپ سوال کرنے لگیں، سوچنے لگیں تو آخر کار آپ شک کرنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ کے برسوں پرانے عقائد بھی متزلزل ہونے لگتے ہیں۔ مجھے سی آئی اے (CIA) کے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا تھا۔ میں نے اس دوران ایسے لوگوں سے ملاقات کی جو تفتیش کے دوران ایسے طریقے استعمال کرتے تھے کہ اُنہیں مطلوبہ معلومات مل جائیں۔ اُن کا کام بنیادی طور پر یہ ہوتا تھا کہ ایسا ماحول پیدا کر دیا جائے کہ انسان اپنے عقیدے پر، یقین پر شک کرنے لگے۔ اسے ایسی باتیں بتائیں جائیں کہ وہ نئی باتوں کو تسلیم کر لے۔ میں نے ان سے کئی باتیں سیکھیں اور اپنے پرانے فرسودہ عقائد سے پیچھا چھڑانے میں کامیاب رہا۔

ہمارے عقائد جذباتی شدت اور یقین کے مختلف درجات رکھتے ہیں۔ میں نے ان کو تین درجات میں تقسیم کیا ہے وہ ہیں آراء، عقائد اور پختہ یعنی یقین کامل۔

آراء یعنی رائے کیا ہیں؟ آپ سب جانتے ہیں۔ یہ ایسی بات ہے جس کے بارے میں ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ درست ہے مگر ہمارا یہ یقین عارضی ہوتا ہے اور اسے آسانی سے تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً جارج بش سینئر کے بارے میں اکثریت کا خیال تھا کہ وہ تقریر سے کسی کو متاثر نہیں کر سکتا مگر جب اس نے تقاریر سے اتحادیوں کو یقین دلا دیا کہ صدام حسین ان کے لیے بہت بڑا خطرہ ہے تو لوگوں کی رائے بدل گئی اور وہ اسے ایک قابل صدر ماننے لگے تھے۔ مگر بعد کے حالات سے یہ رائے بدل گئی اور اسے نا اہل کہا جانے لگا تھا۔ آراء حوالوں اور لوگوں کے خیالات پر مبنی ہوتی ہیں۔ عقیدہ اس وقت بنتا ہے جب ہم جب ہمارے حوالے بہت مضبوط ہوں اور ہم مضبوط جذبات اس کے بارے میں رکھیں۔ یہ حوالے ہمیں اس چیز کے بارے میں یقین کا احساس دلاتے ہیں۔ یہ حوالے ہمارے ذاتی تجربات ہو سکتے ہیں یا وہ معلومات جو ہمیں دوسرے ذرائع سے ملی ہو یا ہم نے انہیں تصور کیا ہو۔ لوگوں کے عقائد کو تبدیل کرنا بلاشبہ ایک بہت مشکل کام ہے

لیکن اچھے تعلقات بنا کر، ایک بہترین ماحول کے ذریعے سے عقائد کو بدلہ جا سکتا ہے۔ اب بات کرتے ہیں یقین کامل یعنی Conviction کی تو اسے بدلنا بہت مشکل ہے۔، کیونکہ کوئی بھی اپنے یقین کامل کے بارے میں ایسے سوالات سننا پسند نہیں کرتا جس سے شکوک پیدا ہونے لگیں۔ یقین کامل رکھنے والا سوالات نہیں پوچھتا اور نہ ہی وہ اس کا الٹ دیکھتا ہے وہ اسے مکمل حقیقت کے علاوہ کچھ نہیں جانتا۔

کوپرنیکس کو آپ جانتے ہیں۔ اس ماہر فلکیات نے ثابت کیا تھا کہ زمین سورج کے گرد گھومتی ہے نہ کہ سورج۔ 1543ء میں سارا یورپ یہ عقیدہ بلکہ یقین کامل رکھتا تھا کہ کائنات کا مرکز زمین ہے۔ کوپرنیکس اس یقین کامل کے خلاف چلا۔ اس نے بڑے بڑوں کی عقل کو چیلنج کیا اور کامیاب رہا۔ وہ الگ بات ہے کہ اسے مرنے کے بعد اس کا مقام ملا تھا۔

تکلیف ہی وہ حقیقی ٹول ہے جو عقیدے کو بدل دیتا ہے۔

دوبارہ میں پھر کہہ رہا ہوں کہ تکلیف عقیدے کو بدلنے کا ایک طاقتور ذریعہ ہے۔ سِلی جیسی رافیل نامی عورت کے ساتھ کچھ ایسا ہی ہوا تھا۔ یہ عورت متعصب گروہ کوکس کلان KKK کی ایک سرگرم رکن تھی۔ یہ گروہ امریکہ کے ہر مسئلے کی جڑ کالے اور دوسری نسل کے لوگوں کو مانتا ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے الگ قانون، الگ سہولیات (کمتر درجہٗ) کا مطالبہ کرتے ہیں۔ ایک ٹی وی شو میں جیسی رافیل نے بڑا کھل کر اپنے ان خیالات کا اظہار کیا۔ اس نے بتایا کہ وہ اس بات پر فخر محسوس کرتی ہے کہ اس کا تعلق KKK سے ہے۔ ٹھیک ایک ماہ بعد اسی شو میں اس خاتون نے اعلان کیا کہ وہ وہ اپنے کہے اور کیے پر شرمندہ ہے اور آج سے اپنا تعلق KKK سے ہمیشہ سے لئے توڑ رہی ہے۔ ایسا کیسے ہوا تھا؟

مہینہ پہلے جب وہ اپنے جذبات کا اظہار کر رہی تھی تو اس کا 16 سالہ بیٹا اس سے ناراض ہو گیا اور اس نے اس کے ساتھ جانے سے انکار کر دیا کئی لوگوں نے اسے لعنت ملامت کرتے ہوئے بائبل کی اس آیت کا حوالہ دیا جس میں کہا گیا ہے کہ اپنے والدین کی اطاعت کرو۔ اس نے جواب دیا کہ خدا یہ نہیں کہتا کہ برائی کا ساتھ دو اگر تمہیں اپنے والدین میں نظر آئے۔ سارے راستے جہاز میں یہ فقرہ اس کے دماغ میں ہلچل مچاتا رہا۔ اس نے اپنے بیٹے کے بارے میں سوچا اس نے ان لوگوں کے بارے میں سوچا جو نسلاً اس سے مختلف تھے مگر ہر میدان میں محنت اور لگن سے کام کر رہے تھے۔ اسے اپنے الفاظ سخت تکلیف دے رہے تھے، اسے اپنا ماضی شرمسار کرنے لگا تھا۔ اس تکلیف

نے اسے مجبور کر دیا تھا تو وہ اپنے عقائد بدل ڈالے۔اس نے فوراً ایسا کرنے کا ارادہ کیا اور مہینے بعد ہی یہ اعتراف کر لیا کہ وہ غلطی پر تھی۔اس نے کہا کہ آج سے میری روح آزاد اور خوش ہے، میں آج اپنے آپ کو بہت مطمئن محسوس کر رہی ہوں۔

یہ بے انتہا ضروری ہے کہ ہم اپنے عقائد کا جائزہ لیتے رہیں اور ان کے نتائج کی جانب توجہ رکھیں اور یہ دیکھیں آیا یہ ہمیں تقویت دے رہے ہیں۔آپ کیسے جانیں گے کہ آپ کو کون سے عقائد اپنانے ہیں۔اس کا جواب یہ ہے کہ آپ ایسے شخص کو تلاش کریں جو آپ کے مطلوبہ نتائج، وہ نتائج جو آپ اپنی زندگی میں چاہتے ہیں، کو حاصل کر رہا ہے۔یہی لوگ وہ رول ماڈل ہیں جن سے آپ وہ تمام سوالات کے جوابات حاصل کر سکتے ہیں، جن کی آپ کو ضرورت ہے۔اٹل حقیقت یہ ہے کہ ہر کامیاب انسان کے پیچھے طاقتور عقائد ہوتے ہیں۔

آپ اپنی زندگی لازم ہے کہ ایک رول ماڈل کی طرح سے گزاریں، یعنی وہ شخص جو کامیاب و کامران ہے۔ یہ بات خاصی دلچسپ اور مزے کی ہے۔آپ کو اس کے لیے زیادہ تلاش کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔اپنے گرد و پیش نگاہ ڈالیں، آپ کو بہت سے مل جائیں گے۔

میں نے اپنی زندگی کا خاصا بڑا حصہ کامیاب لوگوں کی زندگی کے مطالعے میں گزارا ہے۔ ان کے انٹرویوز و خیالات پر مبنی میں نے ایک آڈیو میگزین لانچ کیا جس کا نام ہے "PowerTalk" ان کے انٹرویوز کا آگے آپ ذکر پڑھیں گے۔میرا مقصد یہ ہے کہ آپ ان کے خیالات سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔میری خوشی اسی میں ہے اور کتاب لکھنے کا مقصد بھی یہی ہے کہ آپ اپنی زندگیاں بھرپور، مثبت طریقے سے گزاریں۔

''ہم وہ ہی ہوتے ہیں جو ہم سوچتے ہیں، ہم انہی سوچوں سے اوپر آتے ہیں اور اپنی دنیا کو بناتے ہیں'' (بدھ)

کافی عرصے سے میں خوراک کے بارے میں تحقیق کر رہا ہوں۔اس سلسلے میں میں نے کئی ڈاکٹروں سے بات کی۔پچھلے کئی برسوں سے ماہرین، ڈاکٹر حضرات یہ کہہ رہے تھے خوراک میں گوشت کا ہونا بہت ضروری ہے لہٰذا یہ تجویز کیا جاتا تھا کہ روز کافی مقدار میں گوشت استعمال کریں، مگر آج گوشت کا تعلق کینسر اور بلڈ پریشر جیسے امراض سے جوڑا جا رہا ہے اور یہ ثابت بھی ہے۔3000 ممبران پر مشتمل ڈاکٹروں کی کمیٹی نے محکمہ وزارت سے کہا ہے کہ وہ گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے اور دودھ کی بنی اشیاء کی تجویز کردہ مقدار کو کم کر دیں۔اب تو حکومت بھی یہ چاہ رہی

ہے کہ 4 بنیادی فوڈ گروپس کو 6 سے بدل دیا جائے اور گوشت وغیرہ کو خوراک میں بہت کم مقدار میں رکھا جائے۔اس منصوبے کو بہت سوں کی جانب سے شدید مخالفت کا سامنا ہے کیونکہ یہ بات ہمارے برسوں پرانے پیٹرن کے خلاف ہے اور یہ اس وجہ سے ہے:

جرمن فلاسفر آرتھر شوپنہار نے کہا تھا کہ تمام سچائی تین درجوں میں سے گزرتی ہے:

سب سے پہلے اس کا مذاق اڑایا جاتا ہے

پھر اس کی سختی سے مخالفت کی جاتی ہے

اور آخر میں اسے خود آشکار کی صورت مین مان لیا جاتا ہے۔

انیمل پروٹین کے ساتھ بھی یہی کچھ ہونے جا رہا ہے، میں آپ کو یقین دلاتا ہوں۔

اسی طرح سے کاروبار میں بھی ہمارے سامنے ایسے جھوٹے عقائد آتے ہیں جو ہمیں سخت نقصان پہنچاتے ہیں۔امریکن اکانومی کے قریباً ہر سیکٹر میں آپ کو ایسے جھوٹے چیلنج نظر آئیں گے۔ کیوں؟ اس کے بارے میں میں نے "Forbes Magazine" میں مارچ 1991ء میں پڑھا تھا۔اس آرٹیکل میں دو کاروں کا ذکر کیا گیا ہے: کرائسلر پہلے موتھ لیزر اور دوسری مسٹوبشی اک لپس۔ دونوں کی سیل میں بہت فرق ہے۔ ار مسٹوبشی 100 بکتی ہیں تو صرف 13 کرائسلر اس کے مقابلے میں بکتی ہیں۔مزے کی بات یہ ہے کہ ہم کہتے ہیں یہ اس وجہ سے ہے کہ جاپانی ہم سے آگے ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ دونوں کاریں بالکل ایک جیسی ہیں۔انہیں دو کمپنیوں کی پارٹنرشپ کے تحت تیار کیا جا رہا ہے صرف فرق نام اور کمپنی میں ہے جو اسے مارکیٹ کر رہی ہے۔تو اس کے باوجود سیل میں اتنا فرق کیوں ہے۔تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ لوگ جاپانی کاروں پر بھروسا کرتے ہیں۔ان کا یہ عقیدہ ہے کہ یہ کوالٹی اور معیار میں امریکن گاڑیوں سے کہیں بہتر ہوتی ہیں۔ یہ ہے ایک جھوٹا یا غلط عقیدہ جو دوسری کی سیل میں کمی کا باعث ہے۔ یہ دونوں گاڑیاں امریکن ہیں۔

اب یہ بھی سن لیں کہ جاپان کی ٹیکنالوجی نے جو ترقی بھی کی ہے اس کے پیچھے امریکن ذہنیت و پلاننگ ہے۔آج جاپانی کوالٹی پر بہت توجہ دے رہے ہیں تو اس کی وجہ ایک امریکی ہے، ڈاکٹر ایڈورڈ ڈیمنگ معروف کوالٹی کنٹرول ماہر تھے۔انہیں جنرل میک آرتھر نے 1950ء میں جاپان بلایا تھا۔یہ وہ دور تھا جب جاپانی انڈسٹری جنگ سے بالکل تباہ ہو چکی تھی۔جاپانی حکومت کی درخوست پر ڈاکٹر ڈیمنگ نے جاپانیوں کی تربیت کا آغاز کیا۔ڈاکٹر کی تربیت کا بنیادی اصول تھا:

’’آپ ہر روز اپنے آپ کو بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کریں‘‘۔ اسی بات کو لے کر جاپان کے ماہرین نے دن رات کام کیا ور کوالٹی کو بہتر بناتے چلے گئے۔ جلد ہی جاپان کے کارخاے معیاری اور بہترین کوالٹی کا سامان تیار کرنے لگے۔ ڈاکٹر ڈیمنگ نے بعد میں فورڈ کمپنی (امریکہ) کے لیے بھی کام کیا۔ جب وہ اس کمپنی میں گئے تو وہ خاصے بحران کا شکار تھی۔ ڈاکٹر نے اپنا وہی اصول وہاں متعارف کروایا اور کمپنی مالکان کو یہ باور کروادیا کہ کوالٹی کو بہتر بنانے سے لاگت کم آتی ہے۔ اس کے نتائج دیرپا ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈیمنگ نے جلد ہی فورڈ کو دوبارہ سے ایک منافع بخش کمپنی بنادیا۔

جاپان میں آج بھی ڈاکٹر ڈیمنگ کے اصول پر کام ہو رہا ہے۔ وہاں اس کے لیے لفظ ہے ’’کازن‘‘ اس کا مطلب ہے مسلسل بہتری و ترقی۔ میں نے اس سے ملتی جلتی اصطلاح ایجاد کی ہے "Cani" یہ مخفف ہے Constant and never ending improvement کا۔ آپ بھی اسے اپنالیں اور روز اپنی کارکردگی کا جائزہ لے کر اسے بہتر کریں۔ آپ کے عقائد کیا ہے؟ رویہ کیا ہے، آپ کے ذاتی تعلقات کیسے ہیں، آپ کے مالی معاملات کیسے جا رہے ہیں۔ کیا ان میں بہتری کی گنجائش ہے! یقیناً تو آج سے یہ کام شروع کردیں۔ ’’کانی‘‘ ایک درست لائحہ عمل ہے۔ اسے آپ ہر روز عمل میں لاسکتے ہیں۔ اس کی منطق یہ ہے کہ مستقل کام کیا جائے اور اس کے ہر ہر مرحلے کو بہتر بنایا جائے چاہے یہ بہتری بہت کم درجے کی ہی کیوں نہ ہو تو ایک شاہکار حاصل ہوسکتا ہے۔

بہت سارے لوگ ایسے ہیں جو اپنے آپ کو محفوظ نہیں سمجھتے۔ وہ ہمیشہ یہی سوچتے رہتے ہیں کہ کہیں ان کی نوکری نہ چلی جائے، ان کو کاروبار میں گھاٹا نہ برداشت کرنا پڑے وغیرہ۔ آپ زندگی میں تحفظ اسی صورت میں حاصل کر سکتے ہیں کہ آپ جان لیں آپ ہر روز کسی نہ کسی طریقے سے اپنے آپ کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ ایسے اپنے آپ کو روز موثر اور قیمتی اثاثے میں بدل سکتے ہیں۔ اب آپ یہ نہیں فکر کریں گے کہ آپ کا لائف سٹائل کیسے برقرار رہے گا کیونکہ اب آپ ہر روز اس کو بہتر بنائیں گے۔

’’کانی‘‘ کا مطلب ہرگز یہ نہ لیں کہ آپ اب چیلنجوں سے تجربہ نہیں لے گے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ مسائل کو دریافت کرنا اور انہیں بڑا ہونے سے پہلے ہی حل کرلینا۔ یہ تو آپ جانتے ہیں کہ بلا یا عفریت کو بڑا ہونے سے پہلے ہی مارنا بہتر ہوتا ہے۔

اگر آپ ہر روز اپنے آپ کو بہتر بناتے رہے تو یقین رکھیں کہ آپ زندگی کی بہترین خوشیوں سے ہمکنار ہوں گے، وہ خوشیاں جن کا لوگ خواب دیکھتے ہیں۔ چھوٹی بہتریوں کے ہونے پر یقین ہوتا ہے لہٰذا ان کا حاصل کرنا ممکن ہے۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ مثال پیش خدمت ہے۔

پیٹ ریلےNBA باسکٹ بال ٹیم کے خوش قسمت ترین اور کامیاب ترین کوچ رہے ہیں۔ ان کے بارے میں لوگوں کا کہنا تھا کہ خوش قسمتی ان پر مہربان ہے، پیٹ ریلے کی تمام تر کامیابیاں ’’کانی‘‘ کی مرہون منت کہی جا سکتی ہیں ایک وقت ایسا آیا جب ان کی ٹیم ہارنے لگی تھی۔ انہوں نے ٹیم ممبران کے کھیل کو دیکھا اور ان سے بات کی تو سب نے یہی کہا تھا کہ ’’ہم اپنی پوری پرفارمنس دے رہے ہیں‘‘۔ وہ بھی اس بات سے متفق تھے۔ ریلے نے ان سب کو قائل کرلیا کہ وہ اپنی کارکردگی کو صرف 1 فیصد اور بڑھائیں۔ کھلاڑیوں کو کہا گیا کہ 5 شعبوں میں وہ صرف 1 فیصد زیادہ بہتری کے لیے محنت کریں۔ ایسا کرنے سے ٹیم کی کارکردگی 60 فیصد تک بڑھ گئی جو صرف 1 فیصد سے شروع کی گئی تھی۔ ٹیم نے بعد میں زبردست کارکردگی دکھائی۔ ریلے نے دیکھا کہ کچھ ارکان اپنی کارکردگی کو 1 فیصد سے 5 فیصد تک بڑھانے میں کامیاب رہے تھے۔ یہاں پر ’’کانی‘‘ نے توقعات سے بڑھ کر کام کیا تھا۔

یاد رکھیں کہ کامیابی کی کلید کی یہ ہے کہ آپ ہمیشہ اپنے اندر یقین پیدا کریں۔ آپ کو پورا بھروسا ہو تو آپ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ یہ یقین آپ کو آگے بڑھ کر کام کرنے پر اکساتا ہے اس سے آپ کی اور دوسروں کی زندگیوں میں آسانی آتی ہے۔ ہمیں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ وقت بڑی تیزی سے بدلتا ہے۔ آج جو کچھ درست ہے یا جسے ہم صحیح مانے ہوئے ہیں، کل اس میں تبدیلی آ سکتی ہے اور ہمیں آج کی نسبت کل نئے تجربوں سے گزرنا ہوگا۔ اگر ہم میں یہ صلاحیت ہوگی کہ ہم اپنے اندر طاقتور عقائد پیدا کرسکیں جن پر ہمیں یقین ہو تو ہمارے لئے کوئی مسئلہ نہیں ہوگا۔ اس بات کی یہاں بہت زیادہ اہمیت ہے۔ آج آپ جو کچھ کر رہے ہیں، اپنے عقائد کی بنا پر کر رہے ہیں۔ عقائد ہی آپ کو کمزور اور طاقتور بناتے ہیں۔ تو جناب ابھی آپ ایک فہرست بنائیں ان عقائد کی جو آپ کے اپنے بارے میں ہیں اور جو دنیا اور لوگوں کے بارے میں ہیں۔ ان کا بغور مطالعہ کریں اور دیکھیں کہ یہ کیسے آپ کو چلا رہے ہیں۔ اس کام میں کم از کم 10 منٹ خرچ کریں۔ ابھی سے آغاز کریں۔ آپ نے پوری ایمانداری سے ان عقائد کی فہرست تیار کرلی ہے جو آپ میں تقویت پیدا کرتے ہیں اور ان کی بھی جو آپ کو کاموں سے روکتے ہیں، آپ ان سے اپنے اندر

کمزوری محسوس کرتے ہیں۔ اب آپ نے ان دو عقائد کے گرد دائرہ لگا لینا ہے جو آپ کے نزدیک سب سے زیادہ تقویت کا باعث ہیں۔ ان کے مثبت اثرات کو ذہن میں رکھیں اور ماضی میں ان کے فوائد کو یاد کریں۔ کئی سال پہلے میں نے بھی آپ کی طرح سے فہرست تیار کی تھی۔ میں نے اس دوران اپنا ایک عقیدہ دریافت کر کے لکھا تھا ''میں ہمیشہ تبدیلی لا سکتا ہوں اور کام کر سکتا ہوں اگر میں اپنے آپ کو وقف کر دوں''۔ میں نے اس عقیدے کو یقین محکم یا یقین کامل میں بدل دیا تو ہر چیلنج، ہر شے کا مقابلہ کرنے کا اہل ہو گیا۔ میں نے بڑھ کر اپنے معاشی، معاشرتی اور ذاتی مسائل کو حل کر لیا۔ آپ بھی ایسا ہی کریں۔ اپنے ان عقائد کو میری طرح سے یقین کامل سے بدل لیں، آپ دیکھیں گے کہ کامیابی آپ کے قدموں میں ہو گی۔

اب آتے ہیں ان عقائد کی جانب جو آپ کو کمزور بناتے ہیں۔ جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں یہ عقائد مختلف واقعات و حوالوں سے ہمارے اندر آ جاتے ہیں۔ اب آپ نے ان کے بارے میں سوال اپنے ذہن میں لانے ہیں، شکوک و شبہات پیدا کرنے ہیں۔ بہت جلد آپ کے یہ عقائد متزلزل ہونے لگیں گے۔ میز (پہلے ذکر آ چکا ہے) کی ٹانگیں ہلنے لگیں گی اور یہاں تک کہ ٹوٹ جائیں گی۔ ایسا کرنے کے لیے پہلے ایسے دو عقائد کے گرد دائرہ لگا لیں۔ اب اپنے آپ سے مندرجہ ذیل سوال پوچھیں۔

1۔ یہ عقیدہ کتنا مضحکہ خیز اور عجیب سا لگتا ہے؟

2۔ کیا یہ اس شخص کی وجہ سے میرے دماغ میں موجود ہے جو میرے لئے اب تک رول ماڈل رہا ہے؟

3۔ اگر میں اسے چھوڑ دوں تو میرے جذبات پر اس کا کتنا فرق پڑے گا؟

4۔ میرے تعلقات اسے چھوڑ کر کتنے متاثر ہوں گے؟

5۔ میری جسمانی صلاحتیں کس حد تک اسے چھوڑ کر متاثر ہوں گی؟

6۔ میرے معاشی وسائل کتنے متاثر ہوں گے؟

7۔ میرے خاندان پر اس کا کتنا اثر پڑے گا؟

آپ دیکھیں گے کہ جیسے ہی یہ سوال آپکے ذہن میں آئیں گے، یہ ''عقائد کمزور پڑنا شروع ہو جائیں گے، آپ کو محسوس ہو گا کہ آپ نے کتنی زیادتی کی۔ ان کو اپنے ذہن میں بٹھا کر آخر میں یہ بات مد نظر رہے کہ اب ہمیں ان عقائد کو دور تو کر دیا ہے ان کی جگہ دوسرے تقویت بخش عقائد

لانے ہیں۔ تو اب آپ کیا کریں گے؟ مثلاً اگر آپ خاتون ہیں اور یہ عقیدہ رکھتی تھیں کہ میں کہاں انجینئر بن سکتی ہوں، میں تو عورت ہوں، یہ تو مرد حضرات کا کام ہے۔ تو اب اس جگہ یہ سوچیں ''میں ایک ہنر پیشہ انجینئر بن سکتی ہوں، بحثیت ایک عورت کے میرے پاس مردوں سے زیادہ ذرائع، مواقع اور صلاحتیں ہیں۔ جیسے ہی یہ باتیں آپ کے ذہن میں پختہ ہوں گی آپ کامیابی کی شاہراہ پر چل نکلیں گی۔ اس طرح سے آپ اگر پریشان جھنجھلاہٹ، افسردگی کا شکار ہیں تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ ایسا کیوں ہے آپ کو فوراً جواب ملے گا۔ مستقبل، حالیہ ناکامیاں وغیرہ، اس کے جواب میں آپ سوچیں ''ضروری نہیں کہ میں آئندہ بھی ناکام ہوں، یہ ناکامی عارضی ہے اور حالات سدا ایک سے نہیں رہتے'' تو آپ کی افسردگی ختم ہو جائے گی۔ یاد رکھیں کہ زندگی میں کسی بھی چیز کے معنی نہیں ہوتے سوائے ان کے جو آپ انہیں دے دیتے ہیں۔ ایک بار پھر سن لیں یہ عقائد ہی ہیں جو آپ کو طاقتور یا کمزور بناتے ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں تو ایسے عقائد اپنائیں جو آپ کو مضبوط کریں نا کہ وہ جو آپ کو کمزور بنا کر ایک ناکام زندگی کی طرف لے جائیں۔

لیڈر شپ اور یقین کی طاقت

میں لیڈر انہیں کہتا ہوں جو نا صرف خود طاقتور عقائد کے سہارے زندگی گزارتا ہوں بلکہ دوسروں کو بھی ایسا کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔ یہاں میں ایک خاتون ٹیچر ''مارتھا کولنز'' کی مثال دوں گا اس خاتون نے شکاگو کے ایک گندے سکول میں ان بچوں کو پڑھانا شروع کیا جو سکول میں مار دھاڑ، گالی گلوچ اور وقت برباد کرنے کے لیے آتے تھے۔ استاد کے سامنے پڑھ لیا پھر دوبارہ وہی گندہ ماحول اور ان کی سرگرمیاں۔ اس سکول کے اساتذہ بھی وقت پاس کر رہے تھے انہیں تنخواہ سے غرض تھی۔ مارتھا نے اس عقیدے اور یقین کے ساتھ ان بچوں کو پڑھانا شروع کیا تھا کہ وہ ان کو بدل سکتی ہے، وہ ان کو پڑھا سکتی ہے اور وہ پڑھ سکتے ہیں، بدل سکتے ہیں۔ مارتھا نے ابتداء میں سخت دشواریوں کا سامنا کیا تھا مگر وہ اپنے یقین کی وجہ سے آگے بڑھتی گئی۔ اس نے چھوٹی کلاس کے قاعدے چھوڑ کر بچوں کو ٹالسٹائی، شکیپئیر پڑھانا شروع کر دیا۔ اس کے ساتھی اساتذہ نے اسے بھرپور تنقید کا نشانہ بنایا تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ یہ بچے سبق یاد نہیں کر سکتے یہ کیا شیکسپئر کو پڑھیں گے۔ لیکن ایک معجزہ ہوا تھا۔ بچے نہ صرف پڑھنے لگے تھے بلکہ سیکھنے لگے تھے، ان

میں عقل وشعور بیدار ہونے لگا تھا، اعتماد آنے لگا تھا۔ میں جب مارتھا کولنز کو ملنے گیا تو وہ ان دنوں اپنا سکول چلا رہی تھیں جو بہت کامیاب تھا۔ مجھے ان سے ملنے سے پہلے ایک بچے سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ میں نے بڑھ کر بچے کو ہیلو کہا اور اپنا تعارف کروایا، اس نے کہا "مسٹر رابنز آپ سے مل کر خوشی ہوئی، میرا نام ٹالمیج ای گریفن ہے"۔ "میں نے پوچھا تمہاری عمر کیا ہے؟ اور تم آج کل کیا پڑھ رہے ہو"۔ اس نے جواب دیا میں چار سال کا ہوں اور آج کل جان سٹین بیک کی کتاب Of Mice and Men پڑھ رہا ہوں" میں بڑا حیران ہوا۔ میں نے پوچھا۔ "یہ کس بارے میں ہے۔" میرا خیال تھا کہ مجھے اس میں کرداروں کے نام بتائے گا۔ مگر اس نے مجھے ناول کا پلاٹ بتا کر حیران کر دیا۔ میں نے پوچھا، "تم نے اس کتاب سے کیا سیکھا ہے" تو اس نے کہا "میں نے سیکھا ہے کہ بچے کبھی بھی کسی کو اس کے رنگ کی بنا پر نہیں جان پاتے یہ کام بڑوں کا ہے وہی یہ کرتے آئے ہیں۔ میں بڑا ہو کر اس سبق کو یاد رکھوں گا"۔ یہ سن کر میری آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ میں جان گیا تھا کہ مارتھا کولنز بچوں کو ابتداء ہی سے انسانیت کے متعلق طاقتور عقائد سے آگاہ کر رہی تھی۔ وہ عقائد جوان کو آگے جا کر عظیم انسان بنائیں گے۔ مارتھا نے ان کے آگے ایک عظیم معیار رکھا، وہ ان کی مدد کرتی کہ وہ نئی نئی باتیں اور عقائد کے بارے میں جانیں، وہ ان میں طاقتور عقائد پیدا کرتی تھی جو ان کے پرانے فرسودہ عقائد جو وہ اپنے بڑوں سے سیکھتے ہیں کی جگہ لیتے۔ نتیجہ ایسی شخصیت کی صورت میں سامنے آتا ہے جو با اعتماد اور با شعور ہوتی۔ آخر میں میں نے اس سے پوچھا "تم نے اب تک مارتھا سے کون سا سب سے اہم سبق سیکھا ہے"۔ اس نے جواب دیا "سب سے اہم سبق ہے معاشرہ پیش گوئی تو کرسکتا ہے مگر یہ میں ہوں گا صرف میں جو اپنے مستقبل کا فیصلہ کرے گا۔"

آپ بھی اس بچے سے سبق سیکھیں۔

اب رک جائیں اور اب تک جو کچھ پڑھا ہے اس کا ذہن میں ایک خاکہ تیار کریں۔ آپ جان گئے ہیں کہ آپ کے اندر ایک قوت موجود ہے جسے بیدار کرنے کی ضرورت ہے، اس کے لیے پہلا قدم یہ ہے کہ آپ یہ اعتقاد پیدا کرلیں کہ آپ شعوری فیصلوں سے اپنی تقدیر بنا سکتے ہیں۔ مگر اب یہاں پر ایک بنیادی عقیدہ ہے جسے جاننے کی ضرورت ہے۔ وہ آپ کے جواب میں موجود ہے جس کا سوال ہے.......

☆ ☆ ☆

باب5

کیا ایک لمحے میں تبدیلی آ سکتی ہے؟

جہاں تک مجھے یاد پڑتا ہے، میں ابتدائی تعلیم کے دوران ہی یہ خواب دیکھنے لگا تھا کہ مجھے لوگوں کی بھلائی کے لیے، ان کے مسائل کے حل کے لیے کچھ کرنا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ میں ایسا مواد بڑے شوق سے پڑھنے لگا تھا جس میں انسانی رویوں، نفسیات اور رویوں اور کردار میں تبدیلی، نفسیاتی مسائل کا ذکر ہوتا۔ میں نے اسی دوران یہ سبق بھی سیکھ لیا تھا کہ کسی میں تبدیلی لانے سے پہلے اپنے میں لاؤ لہٰذا میں اب یہ بھی چاہتا تھا کہ اپنے آپ کو متحرک رکھوں، لوگوں سے تعلقات بڑھاؤں اور کامیابی کی جانب گامزن رہوں۔ مجھے نہیں معلوم کہ ایسا کیوں ہوا تھا کہ میں سیکھنے، پڑھنے سے بہت لطف اندوز ہونے لگا تھا۔ میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ اپنا علم شیئر کرنا پسند کرتا اور ان کے مسائل بڑی توجہ سے سن کر انہیں حل کرنے کی کوشش کرنا میرے لئے بڑی مسرت کا باعث تھا۔ جلد ہی میں "Solution man" کے نام سے اپنے ساتھیوں میں مشہور ہو گیا۔ یہ ٹائٹل میرے لئے بڑے فخر کا باعث تھا۔ میں مطالعے کا زبردست شوقین واقع ہوا تھا۔ میں نے 700 کتابیں جو انسانی رویوں اور نفسیات کے بارے میں تھیں چند ہی سالوں میں پڑھ ڈالیں۔ میں ان کی نفسیات کے ہر پہلو سے آگاہی چاہتا تھا۔ اس سلسلے میں کیسٹیں جہاں سے بھی دستیاب ہوتیں میں انہیں لے کر سنتا، کہیں پر سیمینار یا ایسے پروگرام ہوتے جن سے انسانی نفسیات پر مباحثے ہوتے میں ان میں ضرور جاتا۔ میں نے اپنی بچت کو انہی کاموں پر خرچ کیا تھا۔ اسی دوران مجھ پر یہ انکشاف ہوا کہ میں پرانی باتیں ہی بار بار پڑھ اور سن رہا ہوں۔ اب کتابوں اور لیکچروں میں مجھے کوئی نئی بات نظر نہیں آ رہی تھی۔

اکیس سال کی عمر میں میں ان ٹیکنیک وغیرہ سے واقف ہو چکا تھا جس سے کام لے کر لوگوں کی زندگی کو لمحات میں بدلا جا سکتا ہے۔ مثلاً Hypothesis، Gestalt Therapy اور Ericksonian Neuru Linguisitic پروگرامنگ وغیرہ۔ جب میں نے دیکھا کہ ان ٹولز سے کام لے کر انسانی نفسیات میں حیران کن رفتار سے تبدیلی لائی جا سکتی ہے تو میں نے بڑی محنت اور توجہ سے انہیں سیکھ کر یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ میں اب ان سے لوگوں کا مفت علاج کروں گا اور میں خدمت خلق کے جذبے سے سرشار ہو کر میدان عمل میں اتر آیا۔

میں کبھی بھی اپنا پہلا وہ ہفتہ نہیں بھولوں گا جو میں نے نیورو لنگوسٹک لینگویج پروگرام کی تربیت کے دوران گزارا تھا۔ اس دوران ہمیں یہ سکھایا گیا کہ ہم کیسے لوگوں کے عمر بھر کے یا بہت پرانے اوہام کو انکے ذہن سے صرف آدھے گھنٹے میں نکال سکتے ہیں۔ وہ وہم یا عقائد جو ماضی میں ماہرین نفسیات اپنے مریضوں سے ختم کرنے کے لیے پانچ سال تک کا عرصہ لیتے رہے تھے۔ کورس کے پانچویں دن میں نے اپنے اساتذہ سے کہا ''میرا خیال ہے بلکہ میں یہ چاہتا ہوں کہ ہم پرانے وہم کے بارے کچھ مریضوں کا علاج کریں'' میری بات سن کر یہ لوگ کہنے لگے کہ ایسا ممکن نہیں پہلے ہمیں 6 ماہ کا سرٹیفکیٹ حاصل کرنا ہوگا، اس کے بعد تمہارا باقاعدہ ایک امتحان لیا جائے گا وہ پاس کرنے کی صورت میں تمہیں اجازت ملے گی۔ لیکن میں اتنا لمبا انتظار نہیں کر سکتا تھا۔ میں نے فوراً ہی ریڈیو اور ٹی وی پر آ کر ایسے پروگرام کرنے شروع کر دیئے جو انسانی نفسیاتی مسائل کے حل کے بارے میں ہوتے۔ میں نے ہر پروگرام میں آ کر کہا تھا کہ لوگ ان نئی باتوں و تکنیک سے اپنے آپ کو بہت جلد تبدیل کر سکتے ہیں اگر وہ ایسا چاہیں تو۔ میں نے لوگوں پر واضح کر دیا تھا کہ وہ اپنے شکوک وشبہات اور کئی ایسے عقیدے سے جو انہیں کئی سال سے مفلوج بنائے ہوئے ہے سے منٹوں میں چھٹکارا پا سکتے ہیں ظاہر ہے کہ میں روایت شکنی کا مرتکب ہو رہا تھا۔ لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ پرانے وہموں سے نجات حاصل کرنا بہت مشکل اور طویل کام ہے۔ مگر میں نے ہر پروگرام میں یہ بحث کی کہ ہم انتظار کرتے رہتے ہیں کہ تو کوئی واقعہ ہو جو ہماری زندگی میں تبدیلی کا باعث بنے اور یہ انتظار بہت طویل ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ہم انسانی ذہن کی کارکردگی سے واقف ہو جائیں تو تبدیلی لانا چنداں مشکل نہیں۔ ہم تکلیف یا راحت تو کسی عقیدے سے جوڑ کر اسے پختہ یا ختم کر سکتے ہیں۔ اب یہ باتیں ٹی وی، ریڈیو پر ایسا شخص کر رہا تھا جس کے پاس PhD کی ڈگری نہیں تھی، اب مجھے پیشہ ور ماہرین نفسیات کی مخالفت کا سامنا تھا۔ ان میں سے کچھ نے تو ریڈیو اور

ٹی وی پر آ کر مجھے تنقید کا نشانہ بنایا۔

اب میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ میں زندگی بھر لوگوں کا علاج دو اصولوں پر کروں گا۔

ٹیکنالوجی اور چیلنج:۔ٹیکنالوجی میرے پاس موجود تھی اور چیلنج میں نے اپنے آپ کو، ان لوگوں کو کرنا تھا جو میرے مخالف تھے کرنا تھا اور چیلنج ان لوگوں کے مسائل کو کرنا تھا جن کا میں علاج کرنے جا رہا تھا۔ یہاں پر میں بڑے فخر سے یہ کہہ سکتا ہوں کہ میرے پاس انسانی رویوں کا وہ علم تھا جو روایتی ماہرین نفسیات نہیں رکھتے اور یہ علم ہی میری ٹیکنالوجی کی بنیاد تھی۔

اس دوران ایک ماہر نفسیات نے مجھے نیم حکیم اور جھوٹا قرار دے دیا۔ میں نے اسے چیلنج کیا کہ وہ میری طرف اپنا ایسا کوئی مریض بھیجے جو کافی دیر سے اس کے پاس زیر علاج ہو۔ پہلے تو وہ لیت ولعل سے کام لیتا رہا مگر جب میں نے ایک تکنیک کو استعمال کر کے (اس تکنیک کے بارے میں آگے ذکر آئے گا) اسے مجبور کر دیا تو اس نے ایک خاتون کو میرے پاس علاج کے لیے بھیج دیا۔ یہ خاتون سال سال سے سانپوں کے بارے میں وہم کا شکار تھی۔ میں نے اپنے ایک پروگرام میں کئی لوگوں کے سامنے صرف 15 منٹ میں اسے اس وہم سے نجات دلا دی تھی۔ اس سے وہ ماہر تو متاثر ہوا ہی مگر مجھے بے پناہ اعتماد حاصل ہوا۔ میں ب زیادہ سے زیادہ جگہوں پر جا کر اپنے خیالات کا پرچار کرنے لگا تھا اور مجھے سنا جاتا اور میری باتوں کو تسلیم کیا جانے لگا تھا۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کہ لوگ سالہا سال کسی وہم، خیال وغیرہ کا شکار رہتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنی قوتِ ارادی سے کام لے کر ایسا کرنے کی بھرپور کوشش کرنے کے بعد جب ناکام رہتے ہیں تو ان کے ذہن میں سے یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ یہ بہت مشکل ہے اور اس کے لیے لمبی مدت درکار ہوگی۔ ان کے پاس ایک موثر حکمت عملی نہیں ہوتی۔ یہاں پر صرف قوت ارادی سے کام نہیں بن سکتا۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ ہمارا کلچر اور ثقافت ہمیں ایسے عقائد اور خیال دے دیتا ہے جو ہماری تبدیلی کے راستے میں بہت بڑی رکاوٹ ہوتے ہیں ہم روایتی طور پر تبدیلی کے خلاف اپنے اندر ایک خوف رکھتے ہیں اور اس تبدیلی کو منفی تعلقات سے جوڑے رکھتے ہیں۔ اس سے بڑھ کر یہ بات ہم میں راسخ ہو جاتی ہے کہ اگر ہم نے تبدیل ہونا ہوتا تو بہت پہلے ہو جاتے لہٰذا تبدیلی بہت مشکل نظر آتی ہے یہاں ایک مثال سے اس بات کی وضاحت چاہوں گا۔ اگر آپ کا کوئی عزیز آپ سے بچھڑ جائے تو کتنی دیر میں آپ اس نقصان کے اثر سے نکل سکتے ہیں اور ایک نارمل زندگی

بسر کرنے لگتے ہیں۔ یہاں پر ہماری معاشرت اور ثقافت کا بہت اثر دیکھنے کو ملتا ہے۔ مثلاً یہ سوچا جاتا ہے کہ اگر ہم کل ہی سے اپنا کام شروع کر دیتے ہیں تو اس کا مطلب یہ لیا جائے گا کہ ہم اس شخص کی موت سے بالکل پرواہ ہیں وغیرہ۔ ایسا کر کے آپ بھی یہ محسوس کریں گے کہ آپ کو بھی کوئی پرواہ نہیں ہے اور ایسا کرنا بہت مشکل اور تکلیف دہ ہے۔ لہٰذا ہم اپنے معاشرے کے ساتھ چلتے ہوئے ماتم کرتے ہیں ورا اپنے رویے کو بدلنے سے باز رہتے ہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ ایسے معاشرے بھی ہیں جہاں کسی کے مرنے پر خوشی کا اظہار کیا جاتا ہے، وہ لوگوں کا عقیدہ یہ ہے کہ مرنے والا ایک بہتر زندگی اور مقام کی طرف چلا گیا ہے لہٰذا موت سے غمگین نہیں ہوتے اور نارمل طریقے سے اپنا کام کر کے رہتے ہیں۔ یہاں پر عقیدہ ان کو تقویت دے رہا ہے جبکہ پہلے کیس میں معاملہ الٹ تھا۔

میں نے بے شمار لوگوں سے ملاقاتیں کیں، سیمیناروں میں گیا، پروگرام کیے اور اپنے خیالات اور تکنیک، اصول وغیرہ کے بارے میں لوگوں کو بتاتا رہا۔ اب لوگوں کے ساتھ ساتھ ماہرین نفسیات بھی مجھ سے متفق ہونے لگے تھے، وہی لوگ جو ابتدا میں میرے مخالف تھے۔

آج سے ساڑھے چار سال پہلے کا واقعہ بیان کرتا چلوں۔ میں سان فرانسسکو میں تھا۔ میری کتاب "Unlimited Power" چھپ کر آ چکی تھی اور میں ایک بزنس سیمینار کے اختتام پر لوگوں کے لیے اس کتاب پر دستخط کر رہا تھا۔ مجھے لوگ مسکراتے چہروں سے مل رہے تھے اور اس روز میں بہت مطمئن تھا۔ میرے خوابوں کی تعبیر میرے سامنے تھے۔ اسی دوران اچانک ایک شخص میرے پاس آیا اور بولا ''مجھے پہچانا؟'' میں اس وقت تک لاکھوں لوگوں سے مل چکا تھا لہٰذا اسے پہچاننے میں ناکام رہا تھا۔ تاہم چند لمحے اسے غور سے دیکھنے کے بعد میں اسے پہچان چکا تھا۔ میں نے خوشی سے کہا ''بالکل تم وہی ہو جس کا چند سال پہلے میں نے تمباکو نوشی چھوڑنے کے سلسلے میں علاج کیا تھا، بتاؤ کیسے ہو''۔ اس کے جواب میں اس نے جیب سے سگریٹ کا پیک نکالا اور بڑی ڈھٹائی سے سگریٹ لگا کر کش لگانے لگا۔ اس کے بعد وہ شروع ہو گیا کہ یہ علاج کیا ہے میرا، دیکھ لو تمہارے سامنے ہے وغیرہ۔ اس بات میں کوئی شک نہیں مجھے بہت افسوس ہوا تھا بلکہ مجھے اپنا علم اور تجربہ بیکار نظر آنے لگا تھا۔ یہ بہت نازک وقت تھا۔ میں نے ضبط و تحمل سے کام لیا اور اسے اپنے پاس بیٹھا لیا۔ میں جاننا چاہتا تھا کہ کہاں غلطی ہوئی تھی۔ گفتگو کے دوران اس نے مجھے بتایا کہ قریب قریب ڈھائی سال تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد وہ دوبارہ ایسا کرنے لگا تھا اور اب پہلے سے

زیادہ سگریٹ پھونک رہا تھا۔ اس کی مجھے اس کی وجہ قرار دیا تھا۔

مجھے تب اندازہ ہو گیا تھا کہ یہ شخص بالکل غلط نہیں تھا۔ میں نے اس کا علاج نیورو لینگوئسٹک پروگرام کے ذریعے سے کیا تھا۔ اس میں یہ بات شامل ہے کہ مریض میرے پاس آئے گا اور میں اس کے اندر ایک پروگرام رکھ دوں گا اور پھر سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا اور اب اسے کچھ نہیں کرنا ہو گا۔ میں جان چکا تھا کہ میں ایک سنگین غلطی کا مرتکب ہوا تھا۔ میں نے دوسرے پیشہ ور ماہرین کی طرح سے اپنے آپ کو دوسروں میں تبدیلی کا ذمہ دار سمجھنا شروع کر دیا تھا۔

میں نے یہ محسوس کر لیا تھا کہ میں نے غلط شخص پر ذمہ داری رکھی تھی اور وہ تھا میں۔ اس جیسے کئی لوگ بڑی آسانی سے دوبارہ اپنے مسئلے کی طرف لوٹ جائیں گے اگر انہیں کسی مختلف چیلنج کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہاں ان کی ذاتی ذمہ داری نہیں تھی بلکہ میری تھی۔ لہٰذا وہ مجھے موردِ الزام ٹھہرا رہے تھے۔

اس حادثے کے نتیجے میں میں نے اپنی اپروچ میں تبدیلی کر لی۔ اب میں پروگرامنگ کے استعارے کی جگہ شرط یا Conditioning استعمال کرنے لگا تھا۔ یہ تصور میرے اندر اس وقت اور واضح ہو گیا جب ایک دن میرا پیانو ٹھیک کرنے کے لیے ایک کاریگر آیا۔ اس نے بڑی محنت سے میرے سامنے ایک ایک تار کسا اور اسے بہترین حالت میں کر دیا۔ میں نے اس سے معاوضے کا پوچھا تو اس نے جواب دیا کہ ''میں کل دوبارہ آؤں گا''۔ ''کیا مطلب؟'' میں حیرانی سے بولا ''تم سارا کام کر چکے ہو، اب کل آ کر کیا کرو گے''؟ اس کا جواب تھا میں اکثر آ کر اس کا تار کستا رہوں گا''۔ میرا جواب تھا ''مجھے سمجھ نہیں رہا کہ تم کیا کہنا چاہتے ہو''۔ اس نے مجھے سمجھاتے ہوئے کہا ''بے شک اس وقت تار بہت اچھی حالت میں کسے ہوئے ہیں اور مضبوط ہیں لیکن مجھے ان کو اس معیار پر رکھنے کے لیے اسے تیار یا Condition رکھنا ہو گا کہ کوئی دوسرا انہیں چھیڑے تو ان کے معیار میں فرق نہ آئے''۔ یہ بات میرے لیے بہت بڑی سبق ثابت ہوئی تھی۔ میں جان گیا تھا کہ ایک مستقل تبدیلی صرف اسی وقت پیدا ہو سکتی ہے کہ جب ہم اسے لانے کے بعد فوراً مضبوط کریں۔ اس کے بعد ہم اپنے نروس سسٹم کو ایک بار نہیں بلکہ بار بار اس کے مطابق بنائیں۔ یہ تو نہیں ہو سکتا کہ آپ صرف ایک دن کسی ہیلتھ کلب میں جائیں، ورزش کریں اور کہہ دیں ''میرا جسم بہت بہتر لگ رہا ہے، اب مجھے یہاں آنے کی ضرورت نہیں''۔ ایک بہترین جسم مسلسل کسرت سے حاصل ہوتا ہے اور پھر اسے برقرار رکھنے کے لیے آپ کو مزید محنت و پلاننگ چاہیے۔

یاد رکھیں کہ رنج یا خوشی ہمارے رویوں میں تبدیلی کا باعث بنتی ہے۔ کنڈیشننگ کا مطلب یہ ہے کہ ہم یہ جان سکیں کہ کیسے ان دونوں کو استعمال میں لانا ہے۔ اگلے صفحات میں آپ کو میں مزید اس کے بارے میں بتاؤں گا بلکہ سکھاؤں گا۔ میں جس تکنیک کا ذکر کروں گا اسے میں نے Science of Neuro-Associative Conditioning یا NAC کا نام دیا ہے۔

NAC کیا ہے؟ یہ ایسا مرحلہ وار عمل ہے جو آپ کے نروس سسٹم کو غم یا خوشی سے ان باتوں کے حوالے سے مشروط کر دے جنہیں آپ ختم کرنا یا اپنانا چاہتے ہیں اور ایسا آپ قوت اداری کے مسلسل استعمال کے بغیر بھی کر سکتے ہیں۔

جونہی ہم اپنے اعصاب کے تعلقات پر قابو پا لیتے ہیں، ہم اپنی زندگی کو کنٹرول کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس باب میں آپ کو یہی سکھایا جائے گا کہ آپ کیسے اپنے اعصابی تعلقات کو، میل جول کو ان عقائد سے مشروط کر سکتے ہیں جو آپ کو تقویت دینے کا باعث ہوتے ہیں۔ اس سے آپ کو مستقل اور پائیدار تبدیلی حاصل ہو گی۔

''چیزیں نہیں بدلتیں، ہم بدلتے ہیں'' (ہنری ڈیوڈ تھورو)

وہ کیا تبدیلیاں ہیں جو ہر ایک اپنی زندگی میں لانا چاہتا ہے؟ کیا یہ درست نہیں کہ ہم میں سے ہر ایک یہ چاہتا ہے کہ چیزوں کے بارے میں اس کے محسوسات یا اس کا رویہ تبدیل ہو جائے۔ اگر کسی شخص کے ساتھ کوئی المناک واقعہ پیش آ جائے مثلاً بچپن میں اس کے ساتھ زیادتی ہوئی ہو، اس کا عزیز گزر گیا ہو یا کوئی اور بات تو وہ شخص کبھی بھی ان المناک احساسات سے نہیں نکل سکتا جب تک کہ وہ ان کو تبدیل نہیں کر پاتا۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب تکالیف و نقصانات کو ان احساسات سے جوڑے، وہ اپنے آپ کو یہ باور کروالے کہ زندگی آگے بڑھنے کا نام ہے، جو گزر گیا سو گزر گیا میں پہلے ہی بہت تکلیف اٹھا چکا ہوں۔ اس کی وجہ مثبت احساسات و خیالات جیسے ہی اس کے ذہن میں آئیں گے وہ شخص ایک نمایاں تبدیلی پا لے گا۔

بظاہر یہ بات سادہ نظر آتی ہے مگر اس کے لیے بہت محنت اور توجہ درکار ہے۔ میرے نزدیک اس کے لئے ایک خاص نظام کی ضرورت ہے جس کے ذریعے سے ہم ان تکنیک کا استعمال کر سکیں جو ہم تبدیلی کے لیے سیکھتے ہیں اور یہ تکنیک بہت زیادہ ہیں، میں ہر روز کئی مہارتوں اور تکنیک کا استعمال اس سلسلے میں سیکھتا ہوں۔ میں ابھی تک NLP اور ارکسن کی نئی تکنیک کو استعمال میں لا رہا ہوں۔ تاہم میں انہیں ایک فریم ورک میں رہ کر استعمال کرتا ہوں۔ یہ فریم ورک ہے چھ بنیادی

مراحل کا جسے NAC کی سائنس پیش کرتی ہے۔NAC کا بنیادی کام آپ کو مرحلہ وار تیار کرنا ہے تاکہ آپ میں دیرپا اور مستقل تبدیلی آسکے۔ پہلے باب میں آپ پڑھ چکے ہیں کہ سب سے پہلے ہمیں یہ یقین ہونا چاہیے کہ ہم فوراً تبدیل ہونا چاہتے ہیں تو اس کا ابھی سے آغاز کردیں۔

دوسرا عقیدہ یہ ہونا چاہیے کہ اگر ہم ایک طویل المیعاد تبدیلی چاہتے ہیں تو ایسا صرف اور صرف ہم خود ہی کر سکتے ہیں، یہ اور کسی کا نہیں صرف ہمارا کام ہے ۔ یہ ہماری ذمہ داری ہے ۔ حقیقت میں ذمہ داری کے بارے میں تین خاص الخاص عقائد ہیں جو آپ کو تبدیلی پیدا کرنے کے لیے رکھنا ہوں گے۔

1۔ آپ عقیدہ رکھیں، یقین رکھیں کہ کسی چیز کو بدلنا چاہیے بلکہ ضرور بدلنا چاہیے۔

2۔ صرف یہ نہ سمجھیں کہ چیزیں بدلنی چاہییں بلکہ ہمیں یہ یقین ہونا چاہیے کہ ہمیں انہیں تبدیل کرنا ہے (ضرور)

3۔ یقین رکھیں کہ آپ تبدیل کر سکتے ہیں۔

آخر میں یاد رکھیں کہ تبدیلی کا منبع صرف آپ کی ذات ہی ہوگی۔

میرا ذاتی تجربہ اور مشاہدہ یہی کہتا ہے اور یہ حقیقت بھی ہے کہ اس وقت تک کچھ بھی تبدیل نہیں ہوسکتا جب تک ہم اس احساس کو تبدیل نہیں کر دیتے جو ایک تجربے سے جُڑا ہوا ہے اور ہمارے نروس سسٹم میں موجود ہے۔ایسا کر کے ہم بہت جلد اپنے آپ کو بدل سکتے ہیں۔

آپ کے دماغ کی طاقت

دماغ قدرت کا ایسا انوکھا معجزہ اور عطیہ ہے جس کی نظیر ملنا ناممکن ہے۔ ہمارا دماغ دنیا کے جدید سے جدید کمپیوٹر سے زیادہ پیچیدہ اور فعال ہے۔ یہ ہر وقت آپ کی جانب سے احکامات کا منتظر اور انہیں بجالانے کا انتظار کرتا رہتا ہے۔اس کا ایندھن کیا ہے صرف آکسیجن اور گلوکوز۔ یہ اس قابل ہے کہ 30 بلین بٹس (bits) معلومات کو صرف ایک سیکنڈ میں پروسس کر سکے۔ ہمارا نروس سسٹم جس کا مرکز ہمارا دماغ ہے تقریباً 28 بلین نیورونز (نروسیلز) پر مشتمل ہے۔ یہ قدرت نے سگنل لانے لیجانے کے لیے خاص طور پر ڈیزائن کئے ہیں۔انہیں اگر اکٹھا جوڑا جائے تو ایک لاکھ میل بنتے ہیں۔ یہ تیز ترین کمپیوٹر کو شرمندہ کرنیوالا نظام ہے۔ اس کا اندازہ آپ اس بات سے لگائیں کہ ایک ردعمل ایک نیورن میں باقی کے نیورونز تک 20 ملی سیکنڈ سے بھی کم عرصے میں پہنچ

جاتا ہے یعنی آنکھ جھپکنے کے عرصے سے 10 گنا کم میں۔ گو کہ ایک نیورون کمپیوٹر کے مقابلے میں سگنل زیادہ عرصے میں بھیجتا ہے مگر دماغ کسی چہرے کو ایک سیکنڈ سے بھی کم عرصے میں پہچان سکتا ہے۔ یہ کام کمپیوٹر کی طاقت سے باہر ہے۔ وجہ ہمارے نیورونز کمپیوٹر کے برعکس قدم بقدم چلنے کے کسی مسئلے پر ایک دم سے توجہ دے سکتے ہیں۔

اب آپ خود ہی دیکھ لیں کہ آپ کے پاس کیسی مشین موجود ہے۔تو کیا اب بھی آپ فرسودہ عقائد سے، ڈر سے، خوف سے چھٹکارہ پانے کے قابل نہیں۔ کیا آپ اب بھی اپنے مسائل جیسے موٹاپا، سگریٹ نوشی پر قابو نہیں پا سکتے؟ مسئلہ یہ ہے کہ عام آدمی اپنے دماغ کی طاقت سے بے خبر ہے۔ ہم سب کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ہمارے رویے ہمارے دماغی نظام میں رچے بسے ہوتے ہیں۔ مادی جوڑ نیورول جوڑ کی صورت میں اسے میں نیورو ایسوسی ایشن کہتا ہوں۔

نیوروسائنس: مستقبل تبدیلی کا ٹکٹ

جدید ٹیکنالوجی استعمال کر کے انسان نے دماغ کے بارے میں بہت کچھ جان لیا ہے اور مزید تحقیق جاری ہے۔ نیورو بائیالوجی (بائیالوجی کی وہ شاخ جس میں نیورونز کے بارے میں سٹڈی کی جاتی ہے اور یہ دیکھا جاتا ہے کہ دماغ کیسے کام کرتا ہے) اور کمپیوٹر سائنس کو ملا کر ایک نئے علم نیوروسائنس کی بنیاد رکھی گئی ہے۔

نیوروسائنس دان اس بات کی سٹڈی کرتے ہیں کہ نیورو جوڑ (Association) کیسے واقع ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ دریافت کیا ہے کہ نیورونز مستقل الیکٹرو کیمیکلز سگنل ایک راستے (Neural pathways) پر بھیجتے رہتے ہیں۔ یہ کیمونیکیشن ہر وقت جاری رہتی ہے۔ ہر خیال اور یاد کا اپنا راستہ ہوتا ہے جبکہ لاکھوں کروڑوں کی تعداد میں باقی کے سگنل اپنی اپنی سمت میں جاری رہتے ہیں۔اس سارے انتظامات سے ہم اس قابل ہوتے ہیں کہ خوشبو، میوزک، سہانی شام اور کسی مزے دار ذائقے کو یاد رکھ سکیں۔

یہ پیچیدہ نظام صرف ہمیں اس قابل بناتا ہے کہ ہم زندگی سے لطف اندوز ہوں بلکہ یہ ہمیں زندہ رہنے میں مدد بھی دیتا ہے۔ ہر بار جب ہمیں کوئی نیا تجربہ ہوتا ہے جس میں خوشی یا رنج شامل ہو، ہمارا دماغ اس کا باعث تلاش کرتا ہے اور اسے ہمارے نروس سسٹم میں ریکارڈ کر دیتا ہے تاکہ ہم مستقبل میں اس کے بارے میں فیصلہ کر سکیں۔مثال کے طور پر ایک نیورو ایسوسی ایشن آپ کے دماغ میں نہ ہو

جو آپ کو یاد دلاتی ہے کہ شعلے کو چھو کر آپ جل جائیں گے تو آپ ہو سکتا ہے کہ بار بار اپنا ہاتھ جلائیں اور پھر باز آئیں۔ یہ نیورو تعلقات یا جوڑ ہمارے دماغوں کو ایسے سگنل دیتا ہے جو ہماری یادداشتوں کا جائزہ لے کر ہمیں بتاتے ہیں کہ ہماری زندگی کے لیے کیا بہتر ہے اور کیا خطرناک۔

اب میں آپ کو بتاتا ہوں کہ رویہ کیسے وجود میں آتا ہے۔ جب ہم پہلی مرتبہ کوئی کام کرتے ہیں ہم ایک مادی کنکشن یا جوڑ اپنے اندر بنا لیتے ہیں، یہ ایک باریک نیورل سے ڈوری کی شکل کا ہوتا ہے اور یہ ہمیں دوبارہ سے مستقبل میں اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ ہم اس سے متعلقہ جذبات یا رویے کا اندازہ لگا سکیں۔ ہر بار جب ہم اس چیز کو دہراتے ہیں یہ کنکشن مضبوط بن جاتا ہے اور ہمارے نیورول کنکشن میں ایک اور لڑی بن جاتی ہے۔ بار بار ایسا کرنے سے بہت سی ایسی لڑیاں بن جاتی ہیں اور ہمارا رویہ مضبوط سے مضبوط ہو جاتا ہے۔

مرزی نچ (Merzenich) نامی ایک سائنس دان جس کا تعلق کیلی فورنیا یونیورسٹی سے ہے، نے بندر پر رویے کے سلسلے میں ایک زبردست تحقیق کی ہے۔ اس نے ایک بندر پر تجربہ کرتے ہوئے اس کے دماغ کے ان حصوں پر کام کیا جو چھونے کی حس سے متعلق ہیں۔ اس نے بندر کو تربیت دی کہ وہ ایک خاص انگلی سے کام کرنے لگا۔ وہ اب اسی انگلی سے کھاتا تھا اور اسے ہی زیادہ تر حرکت دیتا۔ اس نے دریافت کیا کہ اس انگلی سے متعلقہ جگہ (دماغ میں) 600 گنا تک پھیل گئی تھی۔ اس انگلی کو استعمال کرنے کی عادت اس میں پختہ ہو چکی تھی۔ یہی بات انسانی رویوں میں بھی دیکھی جا سکتی ہے۔ جب ہم کسی چیز کی عادت ڈال لیتے تو وہ دراصل ہمارے نروس سسٹم میں موجود نیورو ایسوسی ایشن کا ایک مضبوط نیٹ ورک بنا چکی ہوتی ہے۔ اسے محض ارادہ بنا کر ختم نہیں کیا جا سکتا۔

ہم لاشعوری طور پر اب اس عادت کے غلام بن جاتے ہیں۔ جیسے وہ بندر بن گیا تھا۔ بندر مسلسل اسی انگلی کو ہی استعمال کرنے لگا تھا حالانکہ مرزی نچ نے اس پر توجہ دینا چھوڑ دیا تھا۔ بعد میں اس نے جب بندر کو اس انگلی کے استعمال سے روکنا شروع کر دیا تو اس کے دماغ میں موجود وہ پھیلا ہوا حصہ سکڑنے لگا اور آخر کار ختم ہو گیا۔ آپ بھی اگر کسی عادت کو طاقت سے روک دیں اور اس عادت کے ساتھ جیسا کہ بیان کیا گیا ہے تکلیف کا احساس پیدا کر لیں تو آپ دیکھیں گے کہ بہت جلد وہ عادت کمزور پڑ جائے گی اور آخر کار ختم ہو جائے گی۔ یاد رہے کہ آپ نے اس سلسلے میں اپنے اندر ولولہ و شوق پیدا کرنا ہے۔ جہاں اس میں کمی آئی آپ کا ارادہ ڈانواں ڈول ہو جائے گا۔

ہمت اگر استعمال نہ ہو تو کم پڑنے لگتی ہے۔ جذبے اور ولولے کو اگر کام میں نہ لائیں تو وہ ماند پڑ جاتا ہے اور پیار اگر بانٹا نہ جائے تو ختم ہو جاتا ہے۔

"صرف اچھا دماغ رکھنا کافی نہیں، اصل بات اس کو استعمال میں لانا ہے" (رینی ڈیکارٹے)

نیورو۔ ایسوسی ایٹو کنڈیشننگ چھ مراحل پیش کرتی ہے جو کہ خاص طور پر اس لیے ڈیزائن کئے گئے ہیں کہ آپ ان کے ذریعے سے اس رویے کو تبدیل کر سکتے ہیں جو آپ کو کمزور بنائے ہوئے ہے، مگر اس کے لیے ہمیں پہلے سے جاننا ہو گا کہ دماغ نیورو ایسوسی ایشن کیسے بناتا ہے۔
جب کبھی بھی آپ کو خوشی یا غمی کے ایک واضح احساس کا تجربہ ہوتا ہے، آپ کا دماغ فی الفور اس کا باعث تلاش کرتا ہے۔ یہی اس کے لیے تین مراحل میں کام کرتا ہے:

1۔ آپ کا دماغ ایسی چیز تلاش کرتا ہے جو خاص نظر آتی ہے۔
2۔ آپ کا دماغ ایسی چیز کی تلاش کرتا ہے جو ساتھ ساتھ ہوتی دکھائی دے۔
3۔ آپ کا دماغ مستقل عمل کی تلاش کرتا ہے۔

اب یہ تینوں باتیں جو نیورو ایسوسی کو بناتی ہیں اتنی مبہم اور غیر واضح ہیں کہ آپ بڑی آسانی سے غلطی، غلط تشریح یا توجیہہ کا شکار ہو سکتے ہیں، میں اسے فالس نیورو ایسوسی ایشن کہتا ہوں۔ اس سے یہ ہوتا ہے کہ ہم اکثر کسی غلط باعث کو مورد الزام ٹھہراتے ہوئے اپنے آپ کو مختلف مسائل کے حل سے دور کر دیتے ہیں۔

میں آپ کے سامنے ایک عورت کی مثال پیش کرتا ہوں۔ یہ خاتون ایک اعلیٰ پائے کی آرٹسٹ تھی مگر پچھلے 12 سال سے یہ جمود کا شکار تھی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ اس کا اپنے ایک دوست سے 12 سال پہلے جھگڑا ہوا تھا اور اس کے نتیجے میں تعلقات بالکل ختم ہو گئے تھے۔ اب یہ خاتون اس کے بارے میں بے حد پر جوش اور جذباتی تھی جو اس نے کیا تھا اور اسی بنا پر وہ ایک عظیم آرٹسٹ تھی۔ تاہم جب اس کے تعلقات کا خاتمہ ہوا تو اس نے اپنے آپ کو شدید تکلیف میں محسوس کیا تھا۔ اب اس کے دماغ نے باعث کو تلاش کرنا شروع کیا۔ اسے خاص چیز کی تلاش تھی جو ان تعلقات کے حوالے سے تھی۔ اس کے دماغ نے نوٹ کیا کہ یہ تعلق خاص طور پر بڑے پر جوش یا جذباتی تھا۔ اب بجائے اسے تعلق کا ایک خوبصورت پہلو سمجھنے کے وہ اسے تعلق ختم ہونے کا باعث سمجھ بیٹھی۔ اس کے دماغ نے اب ایسی بات کو تلاش کیا جو اس تکلیف کے ساتھ آئی تھی، دماغ نے نوٹ کیا کہ تعلق ختم ہونے سے کچھ عرصہ پہلے تک وہ جوش و جذبہ موجود تھا۔ اب دماغ نے ایسی

بات کو تلاش کیا جو مستقل ہوتو اسے یہی جذبات نظر آئے۔ کیونکہ اب یہ جذبہ یہ تین باتوں پر پورا اُتر رہا تھا لہٰذا اسے ہی باعث مانا گیا کہ اس وجہ سے تعلق ختم ہوئے تھے۔ خاتون نے یہ فیصلہ کیا کہ وہ اب تعلقات میں دوبارہ اتنی گرم جوشی سے کام نہیں لے گی۔ یہ مثال ہے ایک فالس نیورو ایسوسی ایشن کی۔ اس کے دماغ نے ایک غلط باعث یا وجہ تلاش کی تھی۔ اب وہ خاتون کسی کے ساتھ تعلق قائم رکھنے میں بالکل غیر جذباتی اور عامیانہ رویہ رکھے ہوئے تھی۔ یا یہ کہہ لیں کہ اب وہ ایک پیار کرنے والی نہیں بلکہ محتاط خاتون تھی۔ یہاں پر اصل مسئلہ یہ تھا کہ اس خاتون اور اس شخص کی عادات میں بہت فرق تھا۔ اس کا معیار اور اقدار اس سے مختلف تھے مگر اس نے ایک غلط باعث کو ذہن میں جگہ دے کر اپنے آپ کو تکلیف میں مبتلا کر دیا تھا۔ یہاں تک کہ وہ اپنے بیٹے کے بارے میں غیر جذباتی ہو کر اپنا معیار کھو بیٹھی تھی۔ یہ ایک خاص مثال کہی جا سکتی ہے ان عجیب رویوں اور طریقوں کی جو ہم اپنے آپ پر بعض اوقات طاری کر لیتے ہیں۔ ہمیں یہاں سمجھنا ہوگا کہ دماغ کیسے نیورو ایسوسی ایشن بناتا ہے اور سوال کرتا ہوگا کہ کیوں وہ تعلقات جو ہم نے پہلے سے بنا رکھے ہیں ہماری کیسے مدد کر رہے ہیں۔ ورنہ ہماری زندگی نامکمل رہے گی۔

اپنی تباہی کا ایک منبع

یہ ہیں ملے جلے نیورو ایسوسی ایشنز (Mixed Neuro Associations)۔ اگر آپ اپنے آپ کو اس مقام پر لائیں جہاں آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کچھ پانا چاہتے ہیں اور اس کے لیے شروعات کرنے کے بعد رک جائیں اور پیچھے ہٹ جائیں تو یہ مثال ملے جلے یا فکسڈ نیورو۔ ایسوسی ایشن کی ہے۔ مثلاً آپ کا کاروبار ایک دن تو بہت بہتر ہوتا ہے جبکہ دوسرے دن آپ کو مندے کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ کیس ہے تکلیف اور خوشی کو ایک ہی حل سے جوڑنے کا یعنی آپ یہ کہنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ کام کروں تو مصیبت نہ کروں تو بھی عذاب۔

ایک اور مثال سے میں اس کی وضاحت کرتا ہوں۔ ہم میں بے شمار لوگ ایسے ہیں جو پیسہ کمانا چاہتے ہیں۔ دولت سے پیار کون نہیں کرتا۔ اسے آرام، سکون، مواقع حاصل کرنے، اشیاء حاصل کرنے، سفر کرنے کا ذریعہ سمجھ کر اس کے لیے ہم دوڑ دھوپ کرتے ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہم میں سے بہت سے ایسے ہیں جو زیادہ دولت کو مسائل سے منسلک سمجھتے ہیں مثلاً ان کا یہ کہنا ہے کہ زیادہ دولت سے جھگڑے، بے سکونی، ڈر خوف دشمنی اور ٹیکس جیسے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں

لہٰذا اس کا زیادہ ہونا خطرناک ہے۔ میں اپنے شاگردوں سے کہتا ہوں کہ وہ کاغذ پنسل لیں اور دولت کے فوائد اور نقصانات کی فہرست تیار کریں۔ اس فہرست میں مثبت باتیں یہ ہوتی ہیں، اچھا لائف سٹائل، مواقع، آزادی، نعمتیں، کنٹرول اور سفر جبکہ منفی باتوں میں، روحانی بے سکونی، ٹیکس کا عذاب، لالچ، دشمنی، چوری چکاری وغیرہ کا ڈر شامل ہیں۔ اب آپ خود اس فہرست کا مطالعہ کریں اور فیصلہ کریں کہ کون سا فیکٹر مضبوط ترین ہے۔

جب آپ یہ فیصلہ کر رہے ہوتے ہیں کہ کیا کرنا ہے، اگر آپ کے دماغ کے پاس اس بات کا واضح سگنل نہ آئے کہ تکلیف کس سے ہوگی اور راحت کس سے تو یہ اوور لوڈ ہو جاتا ہے۔ اس پر بوجھ پڑ جاتا ہے اور یہ فیصلہ نہیں کر پاتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ قوت فیصلہ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنے دماغ کو ملے جلے پیغامات دیں گے، آپ کو ملے جلے نتائج ہی ملیں گے۔ یاد رکھیں کہ آپ کا دماغ ایک سکیل ہے۔ صفحے پر لکھے عوامل کی تعداد نہیں بلکہ ان کی شدت کا اثر معنی رکھتا ہے۔ جیسے ہی کوئی فیکٹر شدید ہوا تو ایک فالس نیورو ایسوسی ایشن جنم لے کر آپ کو معاشی طور پر ناکارہ بنا دیتی ہے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم یہ سوچنے لگتے ہیں کہ خواہ ہم کچھ کر لیں ہمیں تکلیف ہی ملے گی۔ میں اسے Pain - Pain barrier کہتا ہوں۔ جب بھی ایسا ہوتا ہے ہم سست اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ زیادہ تر تو یہ کرتے ہیں کہ ایسی چیز کا انتخاب کر لیتے ہیں جو کم تکلیف کا باعث ہو، تاہم کچھ لوگ اس تکلیف کو اپنے آپ پر اتنا حاوی کر لیتے ہیں کہ بے بس اور بے چارگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اوپر بیان کردہ NAC کے چھ نکات کو استعمال کر کے آپ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ ان عقیدوں کا، خیالات کا جائزہ لے کر ان کی تشریح کر سکیں جو آپ کو کمزور بنا دیتے ہیں۔ اب آپ اس پوزیشن میں آ جائیں گے کہ اپنے لئے نئے تقویت دینے والے عقائد کا انتخاب کریں۔ ایک بار پھر کہوں گا تکلیف اور خوشی کے احساس کو کسی بات سے منسلک کیے بغیر آپ تبدیلی حاصل نہیں کر سکتے۔

اب آنے والے ان چھ نکات کو پڑھنے اور سمجھنے کے بعد اب میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ کسی بات کا انتخاب کر کے ابھی ایکشن لیں و ران نکات پر عمل کریں جو میں اب آپ کو بتانے جا رہا ہوں۔ آئیں آغاز کریں۔

☆ ☆ ☆

باب 6

اپنی زندگی میں کسی چیز کو کیسے تبدیل کریں

نیورو۔ایسوسی ایٹو کنڈیشننگ کی سائنس

"کسی عادت کی ابتداء ایک نہ نظر آنے والے دھاگے کی طرح سے ہوتی ہے، مگر ہر بار جب ہم اس کو دھراتے ہیں یہ دھاگہ مضبوط ہوتا جاتا ہے، اور اس میں مزید ریشہ آجاتا ہے یہاں تک کہ وہ ایک بڑی مضبوط تار کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور ہمیں باندھ لیتا ہے"۔(اورلیس سویٹ مارڈن)

اگر آپ اور میں یہ چاہتے ہیں کہ ہمارے رویے میں تبدیلی آجائے تو اس کا ایک ہی موثر طریقہ ہے کہ ہم اس کے ساتھ تکلیف یا خوشی منسلک کر دیں۔ جسے چھوڑنا چاہتے ہیں اس کیساتھ تکلیف کا احساس اور جسے اپنانا چاہتے ہیں اسے خوشی کے ساتھ جوڑ دیں۔ اس کے بارے میں اس طرح سے سوچیں: ہم سب تجربے سے یہ بات سیکھ جاتے ہیں کہ ہم اپنی تکلیف کو کیسے خوشی میں بدل سکتے ہیں یا اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات غصہ، بوریت، جھنجھلاہٹ اور شدید پریشانی میں ہم ایسی حکمت عملی اپنا لیتے ہیں جو ہمیں ان احساسات سے نجات دلا دیتی ہیں مثلاً کچھ لوگ شاپنگ پر چلے جاتے ہیں، کچھ مطالعہ کرنے لگتے ہیں، کئی ایسے ہیں جو گالی گلوچ سے کام لیتے ہیں، بہت سے آپ کو ایسے بھی نظر آئیں گے جو جنس، نشے وغیرہ کا سہارا لیتے ہیں، وہ اس بات سے شعوری طور پر یا لاشعوری طور پر آگاہ ہوتے ہیں کہ یہ نیورل پاتھ وے یا راستہ انہیں تکلیف سے نجات دے کر خوشی عطا کر دے گا۔

حکمت عملی چاہے جیسی بھی ہو، اگر آپ اور میں نے تبدیلی لانی ہے تو ہمیں مندرجہ ذیل چھ

مراحل سے گزرنا ہوگا۔ یہ مراحل آپ کو دکھائیں گے کہ کیسے آپ خوشی یا غمی کو براہ راست کسی بات کے ساتھ ملا کر اسے اپنا یا چھوڑ سکتے ہیں۔

1۔ فیصلہ کریں کہ آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں اور آپ کو ابھی ایسا کرنے سے کون روک رہا ہے۔ آپ کو یہ جان کر بڑی حیرت ہوگی، میرے پاس ایسے لوگ بہت زیادہ آتے ہیں جو مجھے گفتگو کے دوران یہ بتاتے رہتے ہیں کہ وہ کیا نہیں کرنا چاہتے۔ آدھا آدھا گھنٹہ یہ لوگ مجھے صرف یہ بتاتے ہیں کہ وہ کیا نہیں چاہتے یا نہیں چاہتے کہ ایسا ہو وغیرہ۔ یاد رکھیں ہمیں وہی کچھ حاصل ہوتا ہے جس پر ہم توجہ دیتے ہیں۔ اگر ہم یہ چاہتے ہیں کہ فلاں کام نہ کریں اور فلاں کام سے بچیں تو یقین جانیں ہم کچھ نہیں کر پائیں گے۔ لہٰذا پہلا مرحلہ یا سٹیپ کہاں پر ہے۔"آپ یہ جانیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں تاکہ آپ کے پاس آگے بڑھنے کا جواز آئے"۔اس بارے میں آپ جتنا واضح ہوں گے آپ میں اتنی ہی قوت اور اعتماد آئے گا اور آپ آگے بڑھ سکیں گے۔

ہمیں یہ بھی جاننا ہے کہ کونسی چیز ہمیں ایسا کرنے سے روک رہی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمیں جو چیز روک رہی ہے وہ یہ ہے کہ ہم تبدیلی کو، اس حصول کو تکلیف سے جوڑے ہوئے ہیں، ہمارے ذہن میں یہ خیال موجود ہے کہ ہمیں مصیبت کا سامنا ہوگا، ہم تکلیف اٹھائیں گے، لہٰذا بہتر ہے کہ جہاں پر ہیں وہیں رہیں۔ ہمارا عقیدہ ہے کہ اگر میں بدلنے لگوں گا، مجھے تکلیف ہو گی اور مسائل آئیں گے۔

2۔ لیور استعمال کریں: ابھی زیادہ تکلیف کو نہ بدلنے سے اور زیادہ خوشی کو تبدیلی سے جوڑ دیں! بے شمار لوگ ایسے ہیں جو چاہتے ہیں کہ وہ تبدیل ہو جائیں، مگر وہ ایسا نہیں کر پاتے۔ لیکن تبدیلی اکثر اہلیت سے تعلق نہیں رکھتی اس کا تعلق تحریک سے ہمیشہ ہوتا ہے۔ ابھی کوئی آکر آپ کی کنپٹی پر بندوق رکھ کر آپ سے کہے کہ فوراً اپنے آپ میں فلاں تبدیلی پیدا کرلو تو میرا خیال ہے کہ آپ یقیناً ایسا کر گزریں گے چاہے لمحہ بھر کے لیے ہی کیوں نہ آپ کو بدلنا پڑے۔

یہاں پر مسئلہ یہ ہے کہ ہم تبدیلی کے بارے میں کہتے ہیں کہ ہونی چاہیے یہ، نہیں کہتے کہ ضرور ہو۔ صرف اس صورت میں ہم تبدیلی اپنے اندر لا سکتے ہیں اگر ہم اپنے میں فوری ضرورت کا احساس پیدا کرلیں اور یہ اتنا شدید ہو کہ ہمیں بدلنے پر مجبور کر دے۔

ماضی میں آپ نے اپنے اندر جتنی بھی تبدیلیاں پیدا کی تھیں وہ نیورو ایسوسی ایشن میں تبدیلی کا نتیجہ تھیں اس بارے میں کہ کس کا تعلق خوشی سے تھا اور کسی کا تکلیف سے۔ اکثر و بیشتر ایسا ہوتا

ہے کہ ہم میں تبدیلی کے بارے میں ملے جلے خیالات آجاتے ہیں۔ایک طرف تو ہم چاہتے ہیں کہ بدل جائیں۔ہم چاہتے ہیں کہ سگریٹ نوشی چھوڑ دیں تاکہ کینسر سے بچ جائیں۔ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہمارے ذاتی تعلقات کہیں متاثر نہ ہوجائیں کیونکہ ہماری طبیعت میں گرمی ہے، ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے نہ کہیں یہ محسوس کرنے لگیں کہ انہیں پیار نہیں کیا جاتا کیونکہ ہم ان سے بہت سختی سے پیش آتے ہیں۔

دوسری جانب ہم کینسر سے تو بچنا چاہتے ہیں لیکن اس مزے اور سرور کو خیرآباد کہنے کے لیے تیار نہیں جو سگریٹ نوشی سے حاصل ہوتا ہے۔ہم اپنے بچوں کو سر پر بھی چڑھانا نہیں چاہتے اور اسی طرح سے ہم یہ بھی چاہتے ہیں کہ ہمارے کسی کے ساتھ تعلقات خراب نہ ہو پائیں اور عادت بھی نہ بدلے۔اسے ہم ملے جلے جذبات کہتے ہیں کہاں ہم تبدیلی کے ساتھ دونوں احساسات کو منسلک کر لیتے ہیں۔اس لئے ہمارا دماغ غیر یقینی صورتحال کا شکار ہوجاتا ہے کہ کیا کیا جائے اور کیا نہ کیا جائے۔ہم اپنی صلاحیتوں کو، ذرائع کو تبدیلی حاصل کرنے کی جانب پوری طرح سے لگا نہیں پاتے۔اب اس سے چھٹکارا پایا جائے۔ یہ تب ہی ممکن ہے اگر ہم تکلیف کی دہلیز Pain threrhold تک پہنچ جائیں۔اس کا مطلب ہے کہ ہمیں اتنی تکلیف کا تجربہ حاصل ہوجائے کہ ہم جان جائیں کہ اب تبدیلی ناگزیر ہے۔اسے لانا ہی ہوگا۔اس مرحلے پر آپ کا دماغ کہنے لگتا ہے ''بس اب بہت ہوگیا، میں اب اس کو مزید برداشت نہیں کرسکتا۔مثال کے طور پر آپ کسی شخص پر بہت زیادہ انحصار کرنے لگیں ہیں۔وہ آپ کو اکثر تنگ کرتا ہے۔ملاقات کے لیے جاتے ہیں تو انتظار کرواتا ہے یا دیگر کئی طریقوں سے ہمیں اس کے رویے سے تکلیف پہنچتی ہے تو ہم فیصلہ کر لیتے ہیں کہ اس سے تعلق قطع کرلیا جائے مگر ساتھ ہی ہمیں نقصان کا بھی خیال آرہا ہے جو اسے چھوڑ کر ہمیں ہوسکتا ہے۔لیکن اگر آپ اس تکلیف سے نبٹنے کا فیصلہ کرلیں، اپنے آپ کو اس کے لیے تیار کرلیں تو آپ فوراً قطع تعلق کرلیں گے۔اب یہ ہوتا ہے کہ چھوڑ دینے کی تکلیف پر اکتاہٹ، پریشانی اور بےعزتی کی تکلیف غالب آگئی ہے آپ نے فوراً اس شخص کو چھوڑنے کا فیصلہ کرلیا۔ایسا آپ کے اپنے جسم کے ساتھ ہوسکتا ہے، مثلاً آپ بسیار خوری سے باز نہیں آرہے چاہتے ہوئے بھی۔ایک دن ایسا ہوتا ہے کہ آپ اپنی پسندیدہ پتلون نہیں پہن پاتے، اسی لمحے آپ فیصلہ کرلیتے ہیں کہ اب ڈائٹنگ ضرور ہوگی، بس بہت ہوچکا۔

اب ہم بات کرتے ہیں لیور کی:۔آپ کے علم میں یہ بات ضرور ہوگی کہ لیور وہ مشین ہے

جس سے ہم اس وزن کو اٹھا سکتے ہیں جو اس کے بغیر ہم ہلا بھی نہیں سکتے۔اب آپ جان لیں کہ آپ کی عادات جیسے تمباکو نوشی، بسیار خوری، شراب نوشی، منشیات وغیرہ یہ سب کی سب بہت مضبوط ہیں انہیں صرف اس علم یا خیال یا ارادے سے اٹھا کر پرے نہیں کیا جاسکتا کہ آپ ان سے چھٹکارا چاہتے ہیں۔اگر ماضی میں آپ ناکام رہیں ہیں تو جان لیں کہ اس کی وجہ یہ رہی ہے کہ ابھی تک آپ کو اتنی تکلیف کا سامنا نہیں ہوا جو آپ کو تبدیلی پر مجبور کردے۔

جب میں بطور ایک ماہر نفسیات کے پریکٹس کررہا تھا تو ہر سیشن کے آغاز پر میں یہ کہا کرتا تھا کہ میں اس شخص کے ساتھ کام کرنے کو بالکل تیار نہیں جو ابھی اس وقت اپنے آپ کو بدلنے پر آمادہ نہیں۔میں فی مریض 3000 ڈالر لیا کرتا تھا اور یہ نہیں چاہتا تھا کہ لوگوں کی رقم ضائع ہو، کچھ میرا یہ کہنا اور کچھ فیس یہ لوگوں کو بہت تحریک دیتی اور ہر ایک مجھے انفرادی طور پر مل کر کہتا کہ وہ سو فیصد تبدیلی کے لیے تیار ہے اور وہ میری ہدایات پر عمل کرے گا۔ میں یہاں حوالہ دوں گا نطشے اس نے ایک بار کہا تھا ''جس کے پاس ایک مضبوط ''کیوں ہے'' وہ ہر قسم کے ''کیسے'' سے نمٹ سکتا ہے۔ میں نے یہ دریافت کیا ہے کہ کسی بھی تبدیلی کا 20 فیصد یہ جاننا ہے کہ کیسے اور 80 فیصد یہ جاننا ہے کیوں۔اگر ہمارے پاس تبدیلی کے لئے مضبوط وجوہات کا ایک سیٹ آجائے تو ہم منٹوں میں بدل سکتے ہیں، ہم میں وہ تبدیلی آسکتی ہے جسے ہم مدتوں پانے میں ناکام رہے تھے۔

''مجھے ایک مناسب لیور اور اسے رکھنے کی جگہ دے دو، میں دنیا کو ایک ہاتھ سے ہلا سکتا ہوں'' (ارشمیدس)

آپ کے اپنے اندر ایک زبردست لیور موجود ہے، بس اس سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ آپ کا لیور پوری طاقت سے کام کرنے لگے گا اگر آپ یہ جان لیں، آپ کے اندر سے یہ آواز آئے کہ آپ ناکام ہوچکے ہیں، آپ کے خواب، معیار سب کے سب دھرے کے دھرے رہ گئے ہیں اور یہ بات آپ کو اتنی تکلیف دے کہ آپ اپنا لیور اٹھائیں اور نامستقل مزاجی، بری عادات، خوف، ڈر اور احساس کمتری کو پرے پھینک دیں۔ یاد رہے کہ انسانی فطرت کی سب سے بڑی طاقت وہ ہے جس سے وہ اپنے آپ کو منواتی ہے، اپنی پہچان کرواتی ہے۔ یہاں وہ لوگ یقیناً کامیاب ہوں گے جو تبدیلی کو، انقلاب کو کم تکلیف سے اور موجودہ حالت کو زیادہ تکلیف سے منسلک کرلیں گے۔اپنے آپ سے سوال کریں کہ ''مجھے کتنی تکلیف ہوگی اگر میں نے اپنے اندر تبدیلی پیدا نہ کی''۔جسمانی، روحانی، معاشی اور معاشرتی نقصانات تو ذہن میں لائیں جو آپ موجودہ حالت میں رہ کر اٹھا رہے ہیں اور اٹھائیں گے۔ان تکالیف کا جتنا گہرا احساس اپنے اندر

پیدا کریں گے۔ آپ اتنی جلد تبدیلی کی جانب جائیں گے۔ اب بھی آپ اپنے اندر کے لیور کو جام محسوس کریں یا زیادہ اسے فعال نہ پائیں تو ان لوگوں کا خیال دل میں لائیں جو آپ کے لیے اور جن کے لیے آپ بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ ذہن میں خاکہ کشی کریں کہ وہ کتنے پریشان ہوں گے، انہیں کتنا نقصان ہوتا اگر آپ نے اپنے آپ کو نہ بدلا۔

دوسرا قدم اب یہ اٹھائیں کہ ان خوشیوں کو دل میں لائیں جو تبدیلی کے نتیجے میں آپ کو حاصل ہوں گی۔ آپ کتنے اچھے لگیں گے، آپ کتنے متحرک ہو جائیں گے، آپ کی کارکردگی میں اضافہ ہوگا، لوگ آپ کو پسند کریں گے وغیرہ۔

یہاں پر اصل بات ہے آپ کے پاس مضبوط اور کافی تعداد میں وجوہات کا ہونا اب بھی آپ اگر تبدیل ہونے کو تیار نہیں اور کسی کل کے انتظار میں ہیں تو جان لیں کہ آپ کی ذات میں لیور سرے سے موجود نہیں۔

اب آپ نے اگر تبدیلی کو خوشی سے اور تبدیلی نہ ہونے کو تکلیف سے جوڑ لیا ہے تو آپ NAC کے اگلے ماسٹر سٹیپ کے لیے تیار ہیں۔

3۔ محدود سانچے کو چھیڑ دیں، اسے بکھیر دیں۔

بے شمار لوگ ہم میں ایسے ہیں جو تبدیلی کے تو خواہش مند ضرور ہیں مگر پرانی روش پر چلنا نہیں چھوڑتے۔ پاگل پن کی ایک تعریف یہ بھی ہے کہ بار بار کوئی کام کرنا اور یہ سوچنا کہ نتائج مختلف ہوں گے۔

بات صرف اتنی سی ہوتی ہے کہ آپ کے پاس بدلنے کی بھرپور صلاحیت اور ذرائع موجود ہیں مگر آپ کے اندر نیورو، ایسوسی ایشنز کا ایسا سیٹ موجود ہے۔ جو آپ کے راستے میں رکاوٹ ہے۔ ضرورت ہے اسے منظم کرنے کی تا کہ یہ آپ کو اس سمت لے جائیں جس طرف آپ جانا چاہتے ہیں نا کہ پریشانی و خوف کی جانب۔

بہتر اور نئے نتائج حاصل کرنے کے لیے ہمیں اپنی ڈگر بدلنا ہوگی، بار بار پرانی باتیں دہرا کر ہم کبھی بھی اپنے آپ کو بدل نہیں سکتے۔ ایسا کر کے ہمیں صرف افسردگی اور تکلیف حاصل ہوگی۔

ایک مکھی کی مثال سے اس بات کو سمجھیں۔ اکثر آپ دیکھتے ہیں کہ کمرے میں مکھی آ جاتی ہے اور بار بار اس شیشے سے ٹکراتی ہے جو کھڑکی کے باہر کا منظر دکھائی دیتا ہے۔ مکھی اب اس کوشش

میں ہے کہ اس راستے سے باہر نکلے جو شیشے سے بند ہے۔ وہ کئی بار اس سے لگ کر گرے گی مگر اسی راستے پر رہے گی۔ لیکن اگر وہ کمرے میں اڑان بھرے تو اسے یقیناً دوسرا راستہ باہر نکلنے کا نظر آ جائے گا اور وہ اڑ کر کمرے سے چلی جائے گی۔

اگر میں اور آپ اس مکھی کی طرح بار بار پرانی روش پر چلتے رہے تو پرانے نتائج تک ہی جائیں گے۔ یہاں پر ضرورت ہے اپنی اپروچ کو بدل ڈالنے کی۔ نئے سرے سے کام کرنے کی اور حکمت عملی بدلنے کی۔ اس سے یہ ہوگا کہ آپ کے اندر لیور آپ کی پرانی عادات اور عقائد کو اٹھا کر پرے کر دے گا۔ آپ کو جو تبدیلی حاصل ہوگی وہ دیرپا اور بڑی موثر اور طاقتور ہوگی۔

شکاگو میں میں جب لیکچر دے رہا تھا مجھے ایک شخص ملا اور کہنے لگا کہ وہ یہ چاہتا ہے کہ چاکلیٹ کھانے کی عادت ترک کرے مگر ایسا کر نہیں پا رہا۔ میں فوراً سمجھ گیا کہ اسے چاکلیٹ کھانے سے بڑی خوشی محسوس ہوتی ہے وہی اس کے راستے میں سب سے بڑی رکاوٹ بن رہی ہے۔ حد تو یہ تھی کہ اس کی ٹی شرٹ پر بھی چاکلیٹ کا اشتہار تھا۔ یہ اس بات کا واضح ثبوت تھا کہ موصوف چاکلیٹ سے چھٹکارا حاصل کرنے کی خواہش ضرور رکھتے ہیں مگر اسے کھا کر انہیں ثانوی نوعیت کا کوئی نہ کوئی فائدہ ضرور حاصل ہو رہا ہے۔

بے شمار لوگ ایسے ہیں جو کسی عادت کو اس وجہ سے نہیں چھوڑ پاتے کہ انہیں اس کے جاری رکھنے سے ثانوی فائدہ ملتا ہے۔ مثلاً کوئی اگر زخمی ہو جائے تو گھر کے سارے افراد اس کی جانب متوجہ ہو جاتے ہیں۔ اس کی ہر ممکن خدمت کی جاتی ہے۔ اس کی ایک آواز پر سارے دوڑتے آتے ہیں۔ اب یہ شخص یہ تو ضرور چاہے گا کہ جلدی سے ٹھیک ہو جائے مگر اب وہ لاشعوری طور پر یہ بھی خواہش کرنے لگے گا کہ لوگ اسی طرح سے اس کے آگے پیچھے رہیں۔ اگر یہ ثانوی فوائد بہت مضبوط ہو جائیں تو ہر کوئی پرانی ڈگر پر ہی رہے گا۔ بیمار آدمی بیمار ہی بنا رہے گا کیونکہ اسے توجہ مل رہی ہے۔ گو کہ وہ یہ چاہتا ہے کہ تندرست ہو جائے مگر ساتھ ساتھ اسے توجہ بھی چاہیے۔

کہاں ضرورت ہے اس آدمی کو اتنی لیوریج دینے کی کہ وہ بدل جائے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں اسے بھی دکھانا ہوگا کہ اس کی ضروریات دوسرے طریقوں سے مختلف راستوں پر چل کر بھی پوری ہو سکتی ہیں۔

اب میں بات کرتا ہوں چاکلیٹ کے اس رسیا کی۔ میں نے اس کے لیے یہ علاج تجویز کیا کہ تم نو دن صرف اور صرف چاکلیٹ ہی کھاؤ گے۔ ''کیا میں پانی پی سکتا ہوں''؟ اس نے

بڑے طنز سے سوال کیا۔ ''ہاں'' میں نے جواب دیا۔ لوگ اس گفتگو سے بڑے محظوظ ہو رہے تھے۔ اور بہت سوں نے اسے اپنی جیبوں اور پرسوں سے چاکلیٹ بار نکال کر دیں۔ تھوڑی ہی دیر میں اس کے پاس چاکلیٹ کا کافی ذخیرہ ہو گیا تھا۔ لیکچر کے اختتام پر مجھے وہ ملا اور کہنے لگا ''مزا آ گیا'' اور چاکلیٹ کی ایک بار کھانے لگا۔ وہ دراصل مجھے چیلنج کر رہا تھا۔

دوسرے لیکچر کے دن وہ پہلے سے کم شوخ نظر آ رہا تھا۔ صاف لگ رہا تھا کہ اس کا حلق سوکھ رہا تھا اور پانی پی پی کر وہ کچھ کچھ کھانس بھی رہا تھا لیکن س دن بھی وہ میرے سامنے چاکلیٹ کھاتا رہا۔ تیسرے دن اس کا حال بہت برا تھا۔ میں نے اسے دیکھتے ہی نعرہ لگایا ''آؤ میرے چاکلیٹی دوست میں تمہارے لئے بہت سی چاکلیٹ لایا ہوں۔ انہیں کھا کر تمہیں بہت مزا آئے گا''۔ اس نے کھانا شروع کیا۔ اس دوران میں لیکچر دیتا رہا۔ پھر میں نے دوبارہ پوچھا ''اور لو گے''۔ لیکن اب وہ پھٹ پڑا اور چلایا ''تم مجھے ہرا نہیں سکتے''۔ اس پر سارا ہال قہقہہ لگانے لگا۔ اسے محسوس ہو گیا تھا کہ اس نے کیا کہا ہے۔ ''ٹھیک ہے، چاکلیٹ پھینک دو اور بیٹھ جاؤ'' میں نے کہا۔ اس کے بعد میں نے اس کی چاکلیٹ کے خلاف یا مقابلے میں بہتر بدل کو منتخب کرنے میں مدد کی۔ میں نے کیا کیا تھا؟ میں اس کے اندر لیور کو متحرک کر دیا تھا میں یہ بات شرط لگا کر کہہ سکتا ہوں کہ اگر آپ کسی کے جسم میں تکلیف کا احساس پیدا کر دیں تو یہ ایک ناقابل تردید لیور کا کام کرے گی۔ اب وہ اس سے بچے گا اور راحت کی تلاش میں بھاگے گا۔

کسی کے محدود سانچے یا نمونے کو بدلنا ہو تو ایسے کام کریں جن کی وہ توقع نہ کر رہا ہو۔ ایسی باتیں جن کا اسے تجربہ پہلے سے نہ ہو۔ اب آپ اپنے بارے میں سوچیں کہ کن طریقوں سے آپ اپنے سانچے کو بدل سکتے ہیں، جب آپ افسردگی یا بوریت کا شکار ہوں۔ اب کہ ایسا ہو تو پرانی عادات یا شغل میں مت پڑیں۔ کرسی سے اچھل کر چلائیں ''کیا خوبصورت دن ہے! آج میرے پاؤں سے بُو نہیں آئے گی''۔ یہ بظاہر فضول سی بات آپ کی توجہ ہٹا دے گی اور آپ کی افسردگی ختم ہو جائے گی۔

ایک اور تجربہ کر کے دیکھیں۔ آپ ڈائٹنگ کرنا چاہتے ہیں مگر ایسا نہیں کر پا رہے۔ اب جب آپ دوبارہ کسی ریسٹورنٹ میں جائیں اور خوب کھانے لگیں تو اچانک اٹھ کر کمرے کے وسط میں آ جائیں اور اپنی کرسی کی جانب اشارہ کر کے چلائیں ''موٹے''۔ میں شرط لگا کر کہتا ہوں کہ صرف ایک یا دو بار ایسا کر کے آپ بسیار خوری چھوڑ دیں گے۔ آپ اس طرح سے اپنے رویے

کے ساتھ بہت زیادہ تکلیف کا احساس جوڑ لیں گے۔ یاد رکھیں آپ نے اگر اپنے پرانے سانچے کو موثر طریقے سے توڑنا ہے تو آپ کو غضب ناک ہونا ہو گا۔

محسوسات اور کردار کے ایک سانچے کو کیسے توڑا جائے؟

اپنے سانچے کو آپ اگر گڈ مڈ کر دیں، اس میں دوسری باتیں، خیالات شامل کر دیں تو یقین کریں کہ یہ بہت جلد ختم ہو جائے گا۔ ہم میں سے بہت سارے ایسے ہیں جو کسی بات کو ذہن میں بٹھا کر سارا سارا دن پریشان ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً آپ کو دفتر آتے ہی باس نے جھاڑ پلا دی تو اب آپ کا پورا دن کڑھتے گزرے گا۔ اس سے چھٹکارے کے لیے NAC کے پہلے دو سٹیپ استعمال میں لائیں۔ اگر آپ اس وقت برا محسوس کر رہے ہیں تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ اب آپ کیا چاہتے ہیں، آپ کیوں ایسا چاہتے ہیں اور کیا چیز آپ کو ایسا کرنے سے روک رہی ہے۔ کیا یہ بہتر نہ ہو گا کہ آپ صورتحال کو مزاحیہ رنگ دے دیں۔ میرا نہیں خیال کہ آپ یہ چاہیں گے کہ آپ اسی طرح سے کڑھتے رہیں اور متعلقہ شخص کے بارے میں سوچتے رہیں ابھی آپ اگر یہ سب بدل دیں تو آپ فوراً اچھا محسوس کرنے لگیں گے۔

اب آپ نے اپنے اندر لیور کو استعمال کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو ان پریشان کن عقائد کو گڈ مڈ کر دیں۔ کیسے؟ اس کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل اقدامات اٹھانے ہوں گے۔

1۔ پریشان کن صورتحال کو اپنے دماغ میں ایک فلم کی طرح چلائیں، ایک عام فلم کی طرح، بس اسے دیکھیں۔ اب اسے کارٹون فلم میں بدل دیں۔ اپنے باس یا کسی دوسرے مخالف کو اپنی مرضی میں عجیب شکل دے دیں۔ کسی کو مکی ماؤس بنا دیں تو کسی کو ڈونلڈ ڈک۔ آپ کا دماغ فوراً ہلکا پھلکا ہو جائے گا کوئی بعید نہیں کہ آپ ہنسنے لگیں۔

3۔ اب آپ سوچیں کہ آپ کی پہلے والی حالت اور اب میں کتنا فرق ہے۔ اگر آپ نے دونوں مراحل بڑی خوبی سے طے کیے ہوں گے تو جان لیں کہ آپ پرانی ڈگر سے نجات پا گئے ہیں۔ ایسا کر کے بعض مرتبہ بڑی سے بڑی تکلیف پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ چونکہ ہمارے سارے محسوسات کی بنیاد ان خاکوں یا تصاویر پر ہوتی ہے جو ہمارے ذہن میں ہوتی ہیں اور ان آوازوں اور احساسات سے جو ان کے ساتھ منسلک ہیں۔ جیسے ہی ہم ان کو بدل دیتے ہیں ہمارے احساسات بدل جاتے ہیں۔ ایسا بار بار کر کے ہم اپنا پرانا سانچہ بالکل توڑ سکتے ہیں۔ ایسا بار بار کرنے سے یہ ہو گا کہ نیورل راستہ استعمال نہ ہونے کے باعث بیکار ہو کر آخر کار ختم ہو جائے گا۔

4۔ ایک نیا طاقتور بدل پیدا کر دیں۔

اب جب آپ کسی خیال یا عادت کو تکلیف کے احساس سے جوڑ کر بدل چکے ہیں تو ضروری بلکہ بہت ضروری ہے کہ اس جگہ دوسرا خیال یا عادت (صحت مندانہ) آ جائے ورنہ یہ تبدیلی عارضی ثابت ہو گی۔ مثال کے طور پر آپ سگریٹ نوشی کو تکلیف کے احساس سے جوڑ کر خیر آباد کہہ چکے ہیں تو اس کی جگہ کوئی اور عادت بدل کے طور پر آنا چاہیے ورنہ سائیڈ ایفیکٹ کا خطرہ ہے۔ ہمارا ذہنی نظام ایسا ڈیزائن کیا گیا ہے کہ ہم بار بار اس چیز کی جانب جاتے ہیں جس سے ہمیں مسرت ہوتی ہے، بدل نہ ملنے کی صورت میں کوئی بعید نہیں کہ ہم دوبارہ تمباکو نوشی شروع کر دیں یا کئی لوگ تمباکو نوشی چھوڑ کر خوب کھانا شروع کر دیتے ہیں اور نئے مسائل پیدا کر لیتے ہیں۔

میرا ایک دوست پچھلے بیس سال سے تمباکو کو چبانے کی عادت میں مبتلا تھا۔ اکثر گفتگو کے دوران وہ عجیب سا منہ بنا کر تھوکتا تو بہت سے لوگوں کو بشمول مجھے برا لگتا۔ اپنی اس عادت کے بارے میں اس کا کہنا تھا کہ وہ اس کی تنہائی کی ساتھی ہے، ''میں جب بھی بور ہوتا ہوں یا کسی وجہ سے پریشان ہوتا ہوں تمباکو چبا کر مجھے بڑا سرور ملتا ہے۔'' سالہا سال سے اس سوچ نے اسے تمباکو کا عادی و عاشق بنا دیا تھا۔ اس کے نزدیک ایسا کرنا خوشی کا باعث تھا۔ پھر اس کا رویہ بدل گیا۔ کیسے؟ ایک دوست نے اسے باور کروا دیا تھا کہ اس کی عادت لوگوں کو بہت بری لگتی ہے، اسے کینسر ہو سکتا ہے وغیرہ۔ ان باتوں کو ذہن میں ڈال لینے سے اب اسے تمباکو کا ذائقہ برا لگنے لگا تھا۔ اب اگلا قدم اس نے یہ اٹھایا کہ بدل کے طور پر اپنے کام میں پہلے سے کہیں زیادہ دلچسپی لینے لگا۔ اس کی کارکردگی بڑھ گئی اور اسے پہلے سے کہیں زیادہ کامیابیاں ملنے لگی تھیں۔ لہٰذا یاد رکھیں کہ پرانی عادت کے ساتھ منسلک خوشیاں اور راحتیں اگر آپ نے کسی دوسری عادت یا مشغلے سے نہ بدلیں تو دوبارہ سے آپ اس پر آ جائیں گے۔

ایک محقق خاتون نینسی مان کے تجربہ کا ذکر یہاں کرنا میں ضروری سمجھتا ہوں۔ اس نے منشیات کے عادی لوگوں کو تین گروہوں میں بانٹ کر ان پر تجربہ کیا۔ پہلا گروہ وہ تھا جسے جیل بھیج دیا گیا۔ یعنی بیرونی دباؤ ڈال کر ان کی عادت کو ختم کرنے کی کوشش کی گئی۔ جیسا کہ میں پہلے ذکر کر چکا ہوں، بیرونی دباؤ بہت کم اس سلسلے میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ جونہی ان کی سزا ختم ہوئی، اکثریت دوبارہ سے منشیات میں پڑ گئی۔

دوسرا گروپ وہ تھا جو یہ چاہتا تھا کہ منشیات کو ترک کر دیا جائے اور ایسا کرنے کے لیے

انہوں نے خود سے کوشش بھی کی تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ کئی کامیاب بھی ہوئے مگر چونکہ ان کے پاس بدل نہیں تھا لہٰذا ان کی بھی بڑی تعداد نشہ کرنے لگی۔

تیسرے گروپ میں وہ لوگ تھے جو مختلف مشاغل مثلاً روحانی ٹریننگ، کھیل کود یا دیگر سرگرمیوں میں پڑ گئے تھے۔ ان میں سے بہت سے آٹھ سال تک منشیات سے دور رہے۔

یہ وہ لوگ تھے جنہوں نے NAC کے چار درجات (Steps) پر عمل کیا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ وہ آٹھ سال منشیات سے دور رہے۔ دوبارہ وہ اس لیے اس لت میں پڑ گئے تھے کہ انہوں نے NAC کا پانچواں اہم ترین درجہ یا سٹیپ استعمال نہیں کیا تھا۔

5۔ نئے سانچے کو اتنا استعمال کریں کہ وہ مستقل ہو جائے۔

تبدیلی کو مستقل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ بار بار اسے دھرایا جائے، اس کی ریہرسل کی جائے۔ اس سے آپ کے دماغ میں ایک نیورولوجیکل راستہ بن جائے گا۔ اگر آپ نے تقویت دینے والا خیال یا عقیدہ دریافت کر لیا ہے تو تصور میں لائیں کہ آپ ایسا کر رہے ہیں اور آپ کو فوائد مل رہے ہیں۔ آپ کا دماغ اس پیٹرن پر چل نکلے گا اور آپ ایسا کرنے کے لیے اپنے آپ کو تیار پائیں گے۔ ایسا مگر جذباتی شدت کے ساتھ کریں، سیریس ہو کر اور پوری توجہ سے کریں۔

اب اگلا مرحلہ ہے اس عقیدے کو مضبوط کرنے گا۔ اس کے لیے آپ اپنے آپ کو حوصلہ دیں، اپنی تعریف کریں۔ یہ آپ کے لیے بڑا انعام ہو گا۔ مثال کے طور پر آپ چاہتے ہیں کہ سمارٹ بن جائیں تو یاد رکھیں ایسا ایک دم نہیں ہو سکتا۔ اس کے لیے وقت اور محنت درکار ہے۔ ہر بار جب آپ اپنے آپ کو چپس یا برگر کھانے سے روکیں، اپنے آپ کو شاباش دیں، اپنے آپ کو سراہیں۔ اس سے آپ میں تبدیلی کو مضبوطی ملے گی، یہ جڑ پکڑ لے گی۔

(تقویت) مضبوطی کا قانون

اس قانون کے تحت جذبے یا رویے کا کوئی بھی نمونہ جسے مسلسل تقویت دی جاتی ہے خود کار اور ایک پکے ردعمل کا روپ دھار لے گا۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ آخر کار ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ مضبوطی کا عمل فوراً سامنے آنا چاہیے۔ یہاں سزا اور جزا سے اسے الگ رکھیں وہ بڑی بعد میں ملتے ہیں۔ مثلاً کوچ ٹیم کو بہترین موو بناتے ہوئے چلاتا ہے ''زبردست''۔ گول ہونے پر وہ مزید مسرت کا اظہار اسی طرح سے کرتا ہے، وہ اگر ایسا میچ ختم ہونے کے بعد یا وقفے کے دوران کرے تو اس کا اثر بہت کم ہو گا کیوں؟ ہم ہمیشہ یہ چاہتے ہیں کہ مضبوطی کے احساسات کو اس

نمونے کے ساتھ منسلک رکھیں جو اس وقت جاری ہے۔

مزید تقویت حاصل کرنے کے لیے ایک شیڈول بنائیں تا کہ تبدیلی دیرپا ثابت ہو!

شیڈول بنانے سے مراد یہ ہے کہ آپ اپنے اس نئے رویئے یا عادت کو پختہ کرنے کے لیے اس کو انعام سے مشروط کر دیں۔ اوپر ذکر آ چکا ہے یہ انعام ہوگا آپ کا اپنے آپ کو حوصلہ دینا، شاباش دینا، مثلاً جب بھی آپ مرغن غذاؤں کی لبالب بھری پلیٹ پرے دھکیل کر خود کو کہتے ہیں ''بہت خوب، جاری رکھو'' تو یقیناً اپنے آپ کو مضبوط بناتے ہیں۔ مگر بار بار جب آپ صرف اسی پر اکتفا کریں گے تو مسئلہ بن سکتا ہے۔ آپ کے ذہن میں آنا شروع ہو جائے گا کہ فلاں چیز کی بات ہی کچھ اور تھی اور بعید نہیں کہ آپ مرغن کھانے چکھنے لگیں اور پھر آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا، آپ دوبارہ اسی طرف لگ جائیں گے۔ وجہ! ایک ہی جیسی حوصلہ افزائی یا خالی خولی الفاظ بہت جلد دماغ سے محو ہونے لگتے ہیں۔ اس کے لیے آپ ایک شیڈول بنائیں جس کے تحت آپ خود کو سراہیں، شاباش دیں۔ اپنے آپ کو کامیاب کوشش کے بعد کسی تحفے سے نوازیں، تفریح کریں، یا کسی اور سرگرمی میں مشغول ہو جائیں جو آپ کو تازہ دم اور خوش کر دے۔ یاد رکھیں ہم سب سے اچھے ساتھی اور دوست اپنے ہوتے ہیں، اس طرح سے اپنے اندر کے ساتھی کو، دوست کو خوش کرنے سے اس کی حوصلہ افزائی ہوگی۔

اہم ترین نقطہ یہاں پر یہ ہے کہ مسلسل اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے جذباتی رویے کا ایک پیٹرن یا نمونے کو جسے آپ تقویت دیں گے، مضبوط بنائیں گے اور ہر اس کی حوصلہ افزائی بھی مستقل اور مختلف انداز میں کریں گے، پکا اور خود کار ہو جائے گا۔ یہ بھی ہر حالت میں آپ کے ساتھ رہے گا۔ اب چلتے ہیں چھٹے مرحلے کی جانب۔

چھٹا سٹیپ یا مرحلہ NAC کا ہے۔ اس کا آغاز کر دیں۔ مختصراً دوبارہ سے ان مراحل کا جائزہ لیتے ہیں۔ یہاں فرض کرتے ہیں کہ آپ نے پانچوں مراحل طے کر لئے ہیں۔ اب آپ نے اس کی جانچ کرنی ہے، اسے ٹیسٹ کرنا ہے۔ مثلاً یہاں پر تمباکو نوشی کو ترک کرنے کی عادت کا ذکر کرتے ہیں جس پر آپ نے پانچ مراحل میں کام کیا ہے۔ اب سوچیں کہ، کہیں دوبارہ تو آپ کے ذہن میں سگریٹ سے حاصل شدہ سرور تو نہیں آ رہا ہے۔ اسے زیادہ شدت سے یاد کریں اور ساتھ ساتھ یہ بھی دیکھیں کہ آپ اس کے متبادل کے بارے میں کیا محسوسات رکھتے ہیں، کیا آپ کے ذہن میں جونہی سگریٹ دوبارہ پینے کی خواہش جاگتی ہے اس وقت آپ متبادل کی طرف چل

پڑتے ہیں، مثلاً مطالعہ، واک، ورزش وغیرہ تو جان لیں کہ آپ کا بدل اب خود کار اور پکا ہو گیا ہے۔ اگر نہیں تو دوبارہ سے آغاز کریں۔

1۔ کیا آپ اس بارے میں واضح موقف رکھتے ہیں کہ آپ کیا اور کیوں چاہتے ہیں۔

2۔ آپ کی ذات کا لیور کام اگر نہیں کر رہا تو اسے تسلیم کرنے میں کوئی حرج نہیں اور اگر آپ کو اس بات کا یقین ہے کہ آپ کا لیور درست ہے تو مکھی کی مثال پر غور کریں جو بار بار شیشے سے ٹکراتی ہے۔ ایسا کرنا چھوڑ کر اور کمرے میں دوبارہ پرواز کرنے پر اسے باہر جانے کا راستہ نظر آ جاتا ہے۔ اسی طرح آپ بھی اپنے طریقہ یا پیٹرن کو چھیڑ دیں، اسے تبدیل کر دیں۔ یہ تیسرا مرحلہ ہے۔ اگر آپ سمجھ رہے ہیں کہ یہاں تک بالکل درست ہے تو چوتھے مرحلے میں جائیں۔ اگر آپ کو نظر آ رہا ہے کہ معاملہ گڑ بڑ ہے تو ایک متبادل خیال یا عقیدہ قائم کریں اور اسے خوشی اور مسرت کے حصول کے ساتھ جوڑ دیں۔

پانچویں مرحلے میں آپ نے اس عادت کا خیال کو مضبوط بنانا ہے، اس کو انعام سے مشروط کرنا ہے جس میں یکسانیت نہ ہو۔

آپ NAC کے ان چھ مراحل کو بڑی کامیابی سے ہر میدان میں استعمال کر سکتے ہیں۔ کاروبار میں، ملازمت میں، باہمی تعلقات اور یہاں تک کہ گھر میں بھی۔

اب اگر یہ سب کچھ ہو چکا ہے تو یہ دیکھیں کہ آپ کی سچی لگن اور خواہش کیا ہے۔ اس کو جاننا بہت ضروری ہے.....

باب 7

اسے کیسے حاصل کیا جائے جس کو آپ واقعی چاہتے ہیں؟

آپ اور میں بڑی اچھی طرح سے ان لوگوں کے بارے میں جانتے ہیں جنہوں نے خودکشی کر کے، اپنی زندگی اپنے ہاتھوں ختم کر کے دنیا کو حیران کر دیا تھا۔ چند نام: ارنسٹ ہمنگرے، سلویا پلاتھ، ایلوس پریسلے، ولیم ہولڈن۔ پہلے دو نے براہ راست اپنے آپ کو ختم کر دیا تھا جبکہ دیگر دو نے منشیات کے ذریعے سے یہ کام کیا تھا۔ یہ چاروں لوگ کامیاب ترین تھے، ایک عالم ان کا دیوانہ تھا۔ آج بھی ان کے لاکھوں پرستار موجود ہیں۔ بظاہر بلکہ یقیناً لوگوں کے لیے خوش قسمت ترین انسان تھے تو پھر کیا ہوا تھا؟ (1) یہ نہیں جانتے تھے کہ وہ زندگی سے حقیقتاً کیا چاہتے ہیں۔ یہی وجہ تھی کہ انہوں نے اپنے آپ کو مصنوعی خوشیوں کی جانب لگا رکھا تھا۔ (2) ان کے دماغ میں تکالیف کے احساس اتنے گہرے تھے کہ وہ ان سے حظ اٹھاتے تھے۔ اپنی کامیابی کے مقابلے میں انہوں نے اپنے دماغ میں ان تکالیف کے زیادہ حوالے قائم کر رکھے تھے، یہ بار بار ان کی جانب ہی رجوع کرتے۔ (3) یہ نہیں جانتے تھے کہ خوش کیسے رہا جائے اس کے لیے وہ ہمیشہ بیرونی عوامل کا سہارا لیتے۔ (4) یہ بدقسمت کبھی نہ سیکھ سکے کہ اپنے دماغ کو کیسے شعوری طور پر مثبت راہ پر لگانا ہے۔ انہوں نے ماحول کے ہاتھ میں اپنا کنٹرول دے دیا تھا نا کہ خود اسے کنٹرول کرنے کے۔

زیادہ دن نہیں ہوئے مجھے ایک خاتون کا بڑا تفصیلی خط موصول ہوا۔ یہ خاتون میری ریسرچ اور تجاویز سے اپنے آپ کو بے پناہ مصائب کے چنگل سے رہا کرنے اور ایک شاندار زندگی کا آغاز کرنے میں بہت کامیاب رہی تھی۔ اس خط کو آپ بھی پڑھیں۔

محترم ٹونی:

مجھے ساری زندگی سوائے دکھ و تکالیف، پریشانیوں اور پچھتاوے کے کچھ نہیں ملا تھا۔ بچپن سے لے کر دوسرے خاوند کی موت تک مجھے نہیں یاد کہ میں نے کبھی خوشی دیکھی ہو۔ ان تکالیف اور مصائب نے بھی مجھے ایک سیریس نفسیاتی مریض بنا دیا تھا۔ میں ایک مرض جسے Multiple Personality Disorder کہتے ہیں میں مبتلا تھی۔ میں اپنے آپ کو 49 شخصیات کے روپ میں دیکھتی۔ یہ ساری کی ساری ایک دوسرے سے الگ اور ایک دوسرے کے لیے مکمل اجنبی تھیں۔ اپنے لئے راحت تلاش کرنے کا میرے پاس ایک ہی طریقہ تھا کہ خود اذیتی کے نئے نئے پہلو تلاش کئے جائیں۔ اس دوران میں نے خودکشی کی کوشش کی۔ ہسپتال میں مجھے جس ڈاکٹر کے زیر علاج رکھا گیا۔ اس نے بڑی توجہ سے میرے مسائل سنے تھے، اس نے مجھے یہ ترغیب دی کہ میں اپنے لئے 49 شخصیات میں سے کسی ایک کا انتخاب کر کے زندگی گزارنا شروع کر دوں۔ میں نے اس کی ہدایات پر عمل شروع کر دیا۔ یہ تجربہ بہت اذیت ناک ثابت ہوا تھا۔ میرے لئے فیصلہ کرنا بہت مشکل تھا کہ کس ہستی کو ختم کر دوں اور کس کو زندہ رکھوں۔ ہر ایک کی اپنی ترجیحات و یادیں تھیں۔ ہر ایک کے ساتھ کچھ نہ کچھ ایسا ضرور تھا جسے میں بھلا نہیں سکتی تھی۔ میرا اور برا حال ہو گیا۔ میں نے دوبار مزید خودکشی کرنا چاہی مگر قدرت کو ہر بار میری زندگی عزیز تھی۔

پچھلے سال مجھے آپ کی تحاریر پڑھنے اور پروگرام دیکھنے کا اتفاق ہوا تو مجھے احساس ہوا کہ میں صرف ایک ہوں 49 عورتوں کا مجموعہ نہیں۔ مجھے یہ احساس ہوا تھا کہ خوشی کا تعلق انسان کے اندر سے ہے۔ یہ انسان کے اندر سے جنم لیتی ہے۔ میں نے بڑی بہادری سے ان احساسات کا مقابلہ کیا جو مجھے تکالیف پہنچا کر اپنا قیدی بنائے ہوئے تھے۔ میں نے ان کی جگہ صحت مند خیالوں کو دی اور توجہ پوری طاقت سے حال پر مرکوز کر کے ماضی کو بھولتی چلی گئی۔ میں نے زندہ رہنا، آگے بڑھنا سیکھ لیا تھا۔ میں کچھ نہ کچھ سیکھنے کی طرف توجہ دی۔ میرا وزن بھی کم ہونے لگا تھا۔ آج میں اپنے بچوں میں بڑی خوشی سے رہ رہی ہوں اور بھرپور زندگی گزار رہی ہوں۔

آپ کی مخلص، الزبتھ پیٹراک

آپ کیا چاہتے ہیں؟

آج تنہائی میں بیٹھ کر سوچیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ آپ امیر و کبیر بننے کے خواہش مند ہیں، آپ ملک کے لیے، لوگوں کے لیے کارہائے نمایاں سرانجام دینا چاہتے ہیں۔ کیا آپ موجد یا محقق بننے کی خواہش رکھتے ہیں۔ آپ یہ چاہتے ہیں کہ بہترین گاڑیاں آپ کی تحویل میں ہوں۔ بہترین گھر، خوبصورت بیوی اور بچے ہوں۔ ذرا غور کریں آپ ایسا کیوں چاہتے ہیں؟ کیونکہ آپ کا خیال یہ ہے کہ ان سے آپ کو خوشیاں، کامیابیاں اور پیار ملے گا۔ ہماری ہر خواہش کے پیچھے مخصوص احساسات، جذبات یا ایسی حالتوں کا ہاتھ ہوتا ہے جو ہم حاصل کرنے کے خواہاں ہیں۔

آپ کو جب کوئی پیار کرتا ہے، آپ کا بوسہ لیتا ہے، آپ اسی لمحے کیوں بہت اچھا محسوس کرتے ہیں؟ کیا صرف ہونٹوں کے لمس سے ایسا محسوس ہوتا ہے؟ ہرگز نہیں۔ اگر ایسا ہوتا تو اپنے پالتو کتے کے پیار سے بھی آپ کو یہی محسوس ہوتا۔ ہمارے جذبات دراصل دماغ میں اٹھنے والے بائیو کیمیکل طوفان ہیں۔ ہمیں ان کو کنٹرول کرنے کی نا کہ ان کے ردعمل میں رہنے کی ضرورت ہے۔ ہمارے بہت سے جذباتی ردعمل ماحول کی پیداوار ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کو ہم جان بوجھ کر کوئی نہ کوئی شکل دے دیتے ہیں جبکہ کچھ کو چھوڑ کر آگے بڑھ جاتے ہیں۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ اپنے کسی دوست کے نام کو بھول جاتے ہیں یا کسی آسان ترین لفظ کے ہجے آپ کو بھول جاتے ہیں جیسے House۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ آپ بیوقوف یا غبی ہیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس لمحے بیوقوفی کی حالت میں تھے۔ بہترین یا بدترین کام کرنے میں فرق یہ ہے کہ کسی خاص موقع پر آپ کا دماغ اور جسم کس حالت میں ہے۔ اس کا آپ کی قابلیت اور صلاحیت سے کوئی تعلق نہیں۔ یاد رکھیں کہ قدرت نے سب کو کم وبیش یکساں دماغی صلاحیتوں سے نوازا ہے۔ بس انہیں استعمال میں لانے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ ایسی سوجھ بوجھ کو پہچاننے کا راز پا جائیں تو یقین کریں کہ آپ بہت کچھ کر گزریں گے۔ کسی خاص لمحے میں جب آپ کسی حالت میں ہوتے ہیں تو یہی حالت اس بات کا تعین کرتی ہے کہ آپ کا رویہ کیا ہوگا، آپ کیا فیصلہ کریں گے۔ ہم ایسے بھی کہہ سکتے ہیں کہ ہمارا رویہ ہماری قابلیت کا نہیں بلکہ اسی حالت کا نتیجہ ہوتا ہے جس میں ہم ایک خاص موقع پر ہوتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو یہاں پر ایک ٹی وی سے تشبیہ دے سکتے ہیں۔ اس میں رنگ تیز اور کم کرنے، تصویر شارپ کرنے اور آواز کو بہتر بنانے

کے کل پرزے موجود ہیں۔ اب یہ آپ پر ہے کہ آپ کیسے ٹی وی کو استعمال کرتے ہیں۔ تصویر کو واضح کرتے ہیں یا ڈل منظر ہی پیش کرتے ہیں جس میں رنگ وخوبصورتی بالکل نہیں ہوتے۔ ہم اپنی جذباتی کیفیات کو دوطرح سے بدل سکتے ہیں اپنے جسم کے استعمال سے اور اپنا فوکس یا توجہ تبدیل کر کے۔

فزیالوجی: حرکت کی طاقت

پچھلے دس سالوں میں میں نے بہت اچھا سیکھا اور سمجھا ہے۔ ان میں ایک اہم ترین: ''جذبے کو، جوش کو حرکت جنم دیتی ہے''۔ ہماری ساری زندگی کا دارومدار اس بات پر ہے کہ ہم کیا اور کیسے سوچتے یا اور پھر اس کے بعد ہمارا جسم کیسے حرکت میں آتا ہے۔ اس کو مزید سمجھنے کے لیے ایک کام کریں: ابھی اسی وقت کسی جگہ پر منہ لٹکا کر بیٹھ جائیں اور یہ ظاہر کریں، محسوس کریں کہ آپ بہت بوریت محسوس کر رہے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد آپ کو ایسا لگے گا کہ آپ بالکل بیکار اور فضول ہیں۔ ماحول آپ کو کاٹنے کو دوڑے گا، سستی آپ کو نڈھال اور بیمار بنا دے گی۔ اس حال میں جو بھی آپ کو دیکھے گا اس پر بہت برا تاثر آپ کی ذات کا پڑے گا۔ اب ایک دم سے اپنے آپ کو بدل دیں۔ فوراً اٹھیں اپنی ٹانگیں اور بازو ہلائیں۔ باہر جا کر گہرے سانس لیں اور چہرے پر مسکراہٹ پیدا کریں۔ خوامخواہ ہنسیں، ہو سکے تو قہقہہ لگائیں، مت سوچیں کہ لوگ دیکھ کر کیا رائے قائم کریں گے۔ چند ہی منٹوں میں آپ اپنے آپ کو ہشاش بشاش محسوس کرنے لگیں گے۔

میں ہر روز لوگوں سے مل کر ان کے مسائل سنتا اور ان کا علاج کرتا ہوں۔ میری تحقیق کے مطابق ایک عام آدمی ہفتے بھر میں مندرجہ ذیل جذباتی حالتوں سے گزرتا ہے۔ وہ بور، افسردہ، ناراض، خوفزدہ، پریشان، خوشی، بے چارگی کی حالت میں، پرجوش، بہت خوش اور محبت سے معمور ہو سکتا ہے۔ یہ عام حالتیں ہیں، یقیناً آپ بھی ان حالتوں سے گزرتے ہیں۔ یاد رکھیں یہ ایک بہت محدود فہرست ہے۔ آپ کو اس میں بہت سے اور جذبات کا اضافہ کرنا ہوگا۔ مثلاً آپ پر اعتماد، خوش باش، کام کرنے کے موڈ، مہربان، دلیر، بذلہ سنج اور معاملہ فہم نظر آئیں۔ یہ ساری کیفیات ہمارے چہرے پر ظاہر ہوتی ہے۔ آپ کے چہرے میں تقریباً 80 پٹھے ہیں۔ اگر آپ بوریت، پریشانی، غصے اور اداسی کے عادی ہو جائیں تو آپ مستقل ان کا شکار رہیں گے۔ اپنی اس حالت کو کو بدل ڈالیں، ہمیشہ مثبت سوچ رکھیں، منفی جذبے کو بالکل اپنے دماغ میں بیٹھنے نہ دیں۔

معاملات کو ٹھنڈے دماغ سے سوچیں گے تو ان کا حل نظر آنے لگے گا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ خوش رہنے کی کوشش کریں۔ ہنسیں اور مسکرائیں۔ ایک مشق آپ کے لیے تجویز کرتا ہوں۔ اگلا سارا ہفتہ دن میں پانچ بار ایک منٹ کے لیے شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر مسکرائیں یہ مسکراہٹ بڑی گہری ہونی چاہیے۔ ابتداء میں تو آپ کو یہ عجیب لگے گا مگر آہستہ آہستہ یہ مسکراہٹ آپ کے چہرے پر ثبت ہو جائے گی۔ آپ کی شخصیت پر اس کا بڑا گہرا اثر پڑے گا۔ اپنی بیوقوفیوں پر ہنسیں اور انہیں بھول جائیں۔ ماضی کی تلخ یادوں کا مقابلہ ہنس کر مسکرا کر اور انہیں ٹھکرا کر کریں۔ ہو سکے تو اپنا کوئی ایسا ساتھی چن لیں، دوست بنا لیں اور اکٹھے مل کر قہقہے لگائیں۔ یقین جانیے آپ پر اس کا زبردست اثر پڑے گا۔

”ہم بہت کم جانتے ہیں اور بہت کم محسوس کرتے ہیں، کم از کم ہم ان تخلیقی جذبات کے بارے میں بہت کم محسوس کرتے ہیں جن سے اچھی زندگی کا چشمہ پھوٹتا ہے“ (برٹرینڈ رسل)

یاد رکھیں خوشی کا احساس پیدا کریں گے تو خوش ہوں گے۔ آج سے ہی خوش رہنا سیکھ لیں۔ اپنے جسم کو خاص کر چہرے کو اس کا عادی بنا لیں۔ خوش انسان پر جوش اور ذی ہوش ہوتا ہے۔ اس میں کام کو درست طریقے سے کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔

میرا ایک دوست بڑے اعلیٰ درجے کا موسیقار ہے۔ میں نے اس کی زندگی کا بغور مطالعہ کیا ہے۔ میں نے دیکھا بھی ہے اور اس نے خود بھی مجھے یہ بتایا ہے کہ اعلیٰ درجے کی موسیقی اس کے دماغ میں اس وقت آتی ہے جب وہ بڑا سرگرم ہوتا ہے مثلاً گاڑی زیادہ رفتار سے چلاتے وقت، ہوائی جہاز اڑاتے وقت یا پہاڑی سے اترتے وقت۔ متحرک زندگی ہی اس کی کامیابی کی کنجی ہے۔ اس کا دھیان اپنے موجودہ کام کے ساتھ ساتھ اپنی تخلیقی صلاحیتوں پر بھی ہوتا، وہ اس دوران قدرت کے نظاروں سے لطف اندوز بھی ہوتا۔ میں اور آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ میرا یہاں پر نکتہ ہے ”حرکت و کام کے ایسے پیٹرن بنائیں جن سے اعتماد، تفریح، طاقت اور مزاح جیسے عناصر کی تخلیق ہو۔ یہ مقولہ آپ کا جانا پہچانا ہے مگر پھر بھی یاد کروا رہا ہوں ”حرکت میں برکت ہے‘ سکوت میں موت ہے، رُک جانے والے مارے جاتے ہیں“۔ بچوں کو دیکھیں کہ وہ کیسے چھوٹی چھوٹی باتوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہو سکے تو ان کے ساتھ شامل ہو جائیں یا ان کو دیکھ کر خوش ہوں۔ آپ کے اندر خوشی کا احساس مضبوط ہو گا اور آپ میں تخلیقی جذبے وارادے بیدار ہو جائیں گے۔

مرکز سوچ: دھیان یا توجہ کی طاقت

آپ ابھی بیٹھے بیٹھے اس طاقت سے آگاہ ہو سکتے ہیں۔ ماضی کی کسی تلخ بات کو دماغ میں لائیں۔ فوراً اس سے متعلق تلخیاں، مصائب اور دکھ جو آپ نے اٹھائے تھے ایک دم سے تازہ ہو جائیں گے۔ آپ بالکل اسی ماحول، وقت اور کیفیت میں اپنے آپ کو محسوس کریں گے۔ نتیجۃً آپ افسردگی اور پریشانی میں مبتلا ہو جائیں گے۔ اس کے برعکس اچھی بات، اپنا کوئی کارنامہ اور حسین یاد آپ کو نہال کر دیتی ہے۔ ذرا غور کریں کہ آپ جب سوچتے ہیں تو دھیان مثبت باتوں کی جانب جاتا ہے یا منفی باتوں کی طرف۔ کیا آپ اپنی سوچ کو کنٹرول کر سکتے ہیں؟ کیا آپ کے دماغ میں ماضی کی تلخیاں چھائی ہوئی ہیں یا کامیابیاں؟ آپ نے کیسے اپنا دھیان صحیح سمت میں لگانا ہے۔ اس پر باب 12 میں بحث ہو گی۔ ہم جس چیز کی جانب زیادہ توجہ دیتے ہیں وہی ہمارا حقیقت سے متعلق خیال بن جاتا ہے۔ تاہم ہمارا مرکز سوچ ایک سچی حقیقت نہیں ہو سکتا۔ یہ صرف ایک حصہ دکھاتا ہے اور یہ ایک حقیقت کا ایک ادراک ہوتا ہے۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسے کہ کیمرے کا لینز۔ آپ جب کسی منظر کی تصویر کشی کرتے ہیں تو لینز سے وہ چیز نظر آتی ہے۔ جہاں پر فوکس جس پر ہے وہی آپ کو نظر آ رہا ہے اور تصویر بھی اس کی آئے گی۔ باقی منظر اوجھل رہے گا۔ آپ کسی صورتحال کو جب دیکھتے ہیں یا فوکس کرتے ہیں تو آپ بھی صرف اتنا ہی دیکھیں گے جو فوکس میں آئے گا۔ اسی کے بارے میں اب ہم رائے قائم کریں گے۔ اگر آپ کو ایسی تصویر دکھائی جائے جو ایک پارٹی کی ہو۔ اس تصویر میں آپ کو لوگ بحث کرتے، الجھتے نظر آ رہے ہیں۔ آپ فوراً رائے قائم کریں گے کہ اس پارٹی میں لڑائی جھگڑا ہی ہوتا رہتا ہے۔ اگر تصویر میں لوگ ہنستے کھیلتے، ڈانس کرتے دکھائی دیں تو آپ کی رائے بالکل الٹ ہو گی۔ یہاں مفکر ووالف والڈو ایمرسن قول بات کو مزید واضح کر دے گا۔ ”ہم دوسروں میں وہی دیکھتے ہیں جو ہمارے دل میں ہوتا ہے“۔

باتوں کا مطلب اکثر اس بات پر منحصر ہے کہ ہم اسے کیسے دیکھتے ہیں۔

آپ نے فرض کریں ایک بزنس میٹنگ بلائی ہے۔ آٹھ بجے سب کو پہنچنا تھا۔ آپ کے اہم دو دوست نو بجے تک نہیں آتے تو آپ سوچنے لگتے ہیں کہ یہ دونوں سنجیدہ نہیں، یہ لاپرواہ اور محض وقت برباد کرنے والے ہیں۔ اس سے آپ کا پارہ چڑھے گا اور آپ کا رویہ تبدیل ہو جائے گا۔ اس کے برعکس اگر آپ ٹھنڈے دل و دماغ سے یہ سوچتے ہیں کہ شاید کوئی مسئلہ ہو گیا ہے جو یہ دونوں نہیں آئے تو معاملات بالکل کنٹرول میں رہیں گے۔ ہمیں بڑی احتیاط سے اس بات کا

انتخاب کرتا ہے کدھر توجہ دی جائے۔فوکس اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ اپنے لیے حقیقت کا ادراک کیسے کرتے ہیں یہ آپ کو بُری دکھائی دیتی ہے یا اچھی اور پھر آپ کا رویہ اسی کے زیر اثر سامنے آتا ہے۔فوکس کے بارے میں مجھے اس وقت زیادہ پتہ لگا تھا جب میں نے ریسنگ کار چلانے کی تربیت حاصل کی۔زبردست رفتار سے گاڑی کو چلانا اور اسے قابو میں رکھنا ایک بہت بڑا فن ہے۔استاد نے مجھے بتایا کہ توجہ صرف اور صرف راستے پر رکھو اور بالکل دیوار کی جانب مت دھیان دو ورنہ سیدھا اس سے جاٹکراؤ گے۔ٹریننگ کے دوران مجھے ایک خاص گاڑی جسے Skidcar کہتے ہیں انسٹرکٹر کے ساتھ بٹھایا گیا۔یہ گاری کمپیوٹر سے چلتی ہے۔اب کیا یہ جاتا ہے کہ ایک دم سے اس کا ایک پہیہ انسٹرکٹر کے اشارے سے اٹھا دیا جاتا ہے۔عام طور پر بالکل قدرتی بات ہے کہ ڈرائیور دیوار کی جانب دیکھے گا اور اس سے بچنے کے لیے بریک لگائے گا لیکن یہاں پر ڈرائیور کو ایکدم سے گاڑی موڑنے کی تربیت دی جاتی ہے۔میرے ساتھ بھی جب ایسا کیا گیا تو مجھے یوں محسوس ہوا کہ گاڑی اب میرے کنٹرول سے بالکل باہر ہو چکی ہے۔میں بڑے خوف سے دیوار کی جانب دیکھ رہا تھا یوں لگ رہا تھا کہ میں اب اس سے لازماً ٹکرا جاؤں گا۔اسی لمحے انسٹرکٹر نے چیخ کر مجھے خبردار کیا اور میں گاڑی کا رخ تبدیل کرنے میں کامیاب ہو چکا تھا۔یہ تجربہ مجھ پر بار بار دہرایا گیا۔یہاں تک کہ میں دیوار کو بھول گیا اور آٹومیٹک طریقے سے گاڑی کا رخ بدلنے لگا۔زندگی میں بھی کچھ ایسا ہی ہوتا ہے۔آپ اپنی توجہ کے سہارے مستقبل کی راہیں متعین کرتے ہیں۔

فوکس کو کنٹرول کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے آپ سے سوال کریں۔غور و خوض کر کے ہم ہر سوال کا جواب حاصل کر سکتے ہیں۔مثلاً فلاں شخص مجھے کیوں نقصان پہنچا رہا ہے؟ اب آپ غور کریں گے تو کئی باتیں سامنے آئیں گی۔ہو سکتا ہے کہ یہ محض یہ آپ کی سوچ ہو، ایسا حقیقت میں نہ ہو۔اپنے آپ سے سوال کر کے ہم فوکس کو کنٹرول کر سکتے ہیں، غلط باتوں سے جان چھڑا کر مثبت طرز عمل اختیار کر سکتے ہیں۔

اپنی حالت بدل کر آپ اپنی زندگی بدل سکتے ہیں

آپ اپنی حالت کو بہت سے طریقوں سے بدل سکتے ہیں اور یہ سب کے سب بہت آسان ہیں۔اپنی جسمانی حالت میں آپ فی الفور تبدیلی گہرے سانس لے کر لا سکتے ہیں۔اسی طرح سے آپ اپنے فوکس کو یہ فیصلہ کر کے تبدیل کر سکتے ہیں کہ مجھے کہاں پر فوکس کرنا چاہیے۔

اگر ماضی میں آپ کی توجہ ہمیشہ برے نتائج پر رہی ہے تو ابھی اس عادت کو بدلیں اور بہترین نتائج پر فوکس کر دیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بسیار خوری یا تمباکو نوشی ترک کر دیں تو ایسا کبھی نہیں کر سکتے اگر آپ پریشان ڈرے ہوئے یا غیر یقینی کی حالت میں ہیں، آپ کی یہ سوچ ہے کہ پتہ نہیں کیا سے کیا ہو جائے، کہیں دوسرے مسائل نہ پیدا ہو جائیں۔کامیابی کے لیے پرعزم رہیں اور اس کے حصول کے لیے کوشش شروع کر دیں۔

چند سال پہلے میں جب کینیڈا میں تھا، مجھے ایسے شخص سے ملاقات کا موقع ملا جو جوڈو کے وار سے لکڑی کے بلاک توڑ ڈالتا تھا۔جب مجھے اس کے بارے میں علم ہوا کہ وہ کبھی بھی باقاعدہ کراٹے سیکھنے والوں میں نہیں رہا تو مجھے بہت حیرت ہوئی۔یہ شخص صرف اور صرف اس بات پر فوکس کرتا تھا کہ وہ لکڑی کے بلاک توڑے گا اور ہمیشہ مثبت پہلو کی جانب توجہ رکھتا۔اس کے عقیدے نے جسم کو اتنی توانائی دے رکھی تھی کہ اسے کوئی مسئلہ نہ پیش آتا۔میں نے بھی ایسا کرنے کا فیصلہ کیا اور بار بار اسی کے پیٹرن پر چلتے ہوئے کامیاب ہو گیا تھا۔میں نے کیا کیا تھا؟ 1۔میں نے اپنا معیار بلند کر لیا تھا اور یہ جان لیا تھا کہ ایسا کرنا بہت ضروری اور اہم ہے۔پہلے میں نے اس بات کو ایک پابندی کے طور پر لیا تھا۔2۔میں نے اپنا عقیدہ، جو کہ محدود تھا کہ میں ایسا کر سکوں گا کہ نہیں کو یقین میں بدل دیا۔3۔میں نے نتیجے کے لیے ایک پراثر حکمت عملی کو تیار کیا۔اب میں با آسانی اس شخص کی طرح لکڑیاں توڑ رہا تھا۔میں نے اسی حکمت عملی سے کام لیکر اپنے دوسرے کام بھی کیے ہیں اور کامیاب رہا ہوں۔یقین محکم اور ارادہ کر کے جب محنت کی جائے تو میں نہیں سمجھتا کہ آپ ناکام ہو سکتے ہیں۔

اب پہلا سبق جو آپ نے سیکھ کر اس پر عمل کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ کو اس بات پر قادر ہونا ہو گا کہ اپنے آپ کو فی الفور بدل ڈالیں، مت دیکھیں کہ آپ کتنے افسردہ، پریشان ہیں اور اس وقت کس ماحول میں رہ رہے ہیں۔میں اپنے پروگراموں اور لیکچروں میں لوگوں کو یہی سکھاتا ہوں اپنی حالت کیسے بدلنی ہے، کیسے خوف کے چنگل سے نکلنا ہے۔ایسا کر کے آپ اپنے اندر بے پناہ اعتماد پیدا کر سکتے ہیں۔آپ کو خود سے یہ کرنا ہو گا۔

دوسری مہارت آپ میں یہ آنی چاہیے کہ آپ ماحول سے آزاد ہو کر اپنے آپ کو مستقبل بدل ڈالیں اور تیسرے نمبر پر یہ ہونا چاہیے کہ آپ کا جسم اس کو اپنا لے، یہ تبدیلی یا تبدیلیاں

کنڈیشن ہو جائیں۔ آپ کے ساتھ رہیں جیسا بھی ماحول ہو۔ میرا اس کتاب لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ زندگی کی خوشیوں سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہوں اور آپ کو کم سے کم تکلیف سہنی پڑے۔

اس بات میں میں نے آپ کو یہ بتانے کی کوشش کی ہے کہ آپ زندگی میں وہی تبدیلی چاہتے ہیں جیسا آپ محسوس کرتے ہیں۔

اب آپ نے یہاں یہ کرنا ہے کہ ایک لسٹ تیار کریں ان باتوں کو، کاموں کی اور طریقوں کی جن سے آپ فوراً تبدیل ہو سکتے ہیں۔ وہ کام کون سے ہیں جن کو کر کے آپ کی حالت بدل جاتی ہے۔ آپ ہشاش بشاش ہو جاتے ہیں۔ یقیناً ایسے بہت سے کام ہیں۔ یہ لسٹ آپ کو حیران کر دے گی کہ آپ کتنے طریقوں سے اپنا آپ بدل سکتے ہیں۔ کتنی باتیں ایسی ہیں جو آپ کو خوشی سے ہمکنار اور تکلیف سے دور کرنے والی ہیں۔

یاد رکھیں اگر آپ کے پاس مسرت حاصل کرنے کا، خوشی پانے کا کوئی منصوبہ نہیں ہے تو آپ کبھی بھی کامیاب نہیں ہو سکتے بلکہ آپ کو صرف تکلیف ہی ملے گی۔ لہٰذا ہر روز ایسا کام کریں جو آپ کو خوشی دے، آپ کو اطمینان دے اور آپ اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کریں۔ بری عادات کے ساتھ تکلیف کو جوڑ کر ان سے چھٹکارہ پائیں اور اچھی باتوں کو اپنے اندر مضبوط کرنے کے لیے انہیں خوشی سے، مسرت سے، سکون سے منسلک کریں۔ اپنے جسم کو ایسی عادات ڈالیں جو ان عقائد کو، نظریات کو مضبوط کریں۔ آپ کا جسم آپ کے کنٹرول میں ہو اور خیالات بھی..................

باب 8

سوالات جوابات ہیں

''وہ جو سوال پوچھتا ہے اسے جواب ضرور ملتا ہے''۔(کیمرون کی کہاوت)

دوسری جنگ عظیم کا واقعہ ہے، ایک یہودی کو جرمنوں نے اس کے خاندان سمیت گرفتار کر لیا۔اسے باقیوں کی طرح ٹرین میں ٹھونس کر بیگار کیمپ لے جایا گیا۔اس بدنصیب شخص نے اپنی آنکھوں سے اپنے بیوی بچوں کو مرتے دیکھا۔انہیں زہریلی گیس کے ذریعے سے ہلاک کیا گیا تھا۔وہ دوسرے قیدیوں کی طرح دن رات کام کرتا ہوا موت کی جانب بڑھ رہا تھا۔اسے جب بھی نیند آتی اسے خواب میں اپنے خاندان کی موت کا منظر دکھائی دیتا۔وہ ہڑبڑا کر بیدار ہو جاتا اور چیخنے لگتا۔اس خواب نے اسے اتنا پریشان کر دیا تھا کہ وہ نیند سے ڈرنے لگا تھا۔آخر اس نے ایک فیصلہ کر لیا، وہاں سے بھاگنے کا۔اسکے ذہن میں سما گیا تھا کہ اس خواب سے بچنے کی اب ایک صورت ہے کہ اس جہنم سے بھاگ لیا جائے۔مگر کیسے؟ وہ یہ سوال اپنے آپ سے کرتا اور اپنے ساتھیوں سے بھی۔اسے ایک ہی جواب ملتا۔''ناممکن''۔خدا سے دعا کرو اور صبر کرو''۔لیکن وہ ان تمام ترمایوس کن باتوں کے اس سوال کے جواب میں رہا کیسے؟ کہا جاتا ہے کہ اگر آپ پوچھتے ہیں تو جواب ضرور ملے گا۔ایک روز ایسا ہوا کہ یہ شخص لاشوں کے ٹرک کے قریب مشقت میں جتا ہوا تھا۔گلی سڑی لاشوں سے ناقابل برداشت تعفن اٹھ رہا تھا۔اس نے بڑے غم اور تکلیف سے ان بد نصیب لوگوں کی لاشوں کو دیکھا جنہیں آج ہی گیس کے ذریعے سے موت کے گھاٹ اتارا گیا تھا۔اچانک اس کے دماغ میں ایک سوال ابھرا''کیا میں ان میں چھپ کر یہاں سے فرار ہو سکتا ہوں''اب فوراً ہی اسے جواب مل گیا کہ ہاں ایسا ممکن ہے۔بس ہمت کی ضرورت ہے۔وہ فیصلہ کر

چکا تھا۔جونہی دن ختم ہوا وہ اپنے ساتھی قیدیوں اور پہرے داروں کی نظروں سے بچ کر اس ٹرک میں داخل ہو گیا۔یہ لاشیں بالکل برہنہ تھیں، ان کے جسم سے ہر چیز اتار لی گئی تھی۔اس نے بھی اپنے آپ کو کپڑوں سے آزاد کر لیا اور تعفن کے ڈھیر میں گھس گیا۔آدھی رات کو اس ڈھیر میں اور لاشیں پھینکی گئیں۔آخر کار ٹرک روانہ ہوا۔ٹرک کو کیمپ سے کافی فاصلے پر ایک بہت بڑے گڑھے کے پاس روک دیا گیا تھا۔تھوڑی کے بعد ڈرائیور اور اس کے ساتھی چلے گئے۔ان لاشوں کو صبح بل ڈوزر سے اس گڑھے میں پھینکا جانا تھا۔اس نے تھوڑی دیر انتظار کیا۔ہر طرف ہو کا عالم تھا۔اب وہ اس ڈھیر سے نکلا اور بھاگ کھڑا ہوا۔اس نے ناممکن کو ممکن کر دکھایا تھا۔ایسا کیوں ہوا تھا؟ اس میں اور ان لوگون میں کیا فرق تھا جو اسی کیمپ میں پڑے رہ گئے تھے۔اس کے لیے بہت سی وجوہات بیان کی جاسکتی ہیں۔میرے نزدیک سب سے اہم وجہ یہ تھی کہ اس نے الگ سوال پوچھا تھا اور بار بار پوچھا تھا۔اس کا ذہن برابر اس کے جواب کی ٹوہ میں تھا اور آخر کار اسے جواب مل گیا تھا جب وہ لاشوں کے ٹرک کے پاس کھڑا تھا۔

میں نے اب تک آپ کو یہی بتایا ہے کہ کیسے عقائد، نظریات اور خیالات ہمارے اعمال اور فیصلوں پر نظر انداز ہو کر ہماری تقدیر کا فیصلہ کرتے ہیں۔لیکن یہ تمام کی تمام باتیں اور اثرات ہماری سوچ کی پیداوار ہیں۔اب ہمیں اس سوال کے جواب کی ضرورت ہے کہ ہم کیسے سوچتے ہیں؟

ہمارے سوالات ہماری سوچ کا تعین کرتے ہیں

پہلے کہی گئی بات دوبارہ سے دھرا رہا ہوں: زندگی میں پیش آنے والے واقعات نہیں بلکہ ان کی تشریح اور جانچ سے زندگی بنتی یا بگڑتی ہے یعنی ہم کسی چیز کو اپنے ذہن میں کیسے لیتے ہیں۔اب جانچ پڑتال یا تشریح ہم کیسے کرتے ہیں؟ ظاہر ہے کہ پہلے کوئی سوال ہمارے ذہن میں پیدا ہوتا ہے اور پھر ہم اس کا جواب تلاش کرتے ہیں۔میں نے اپنی تحقیق سے یہ جانا ہے کہ سوچ سوالات اور ان کے جوابات کے علاوہ کچھ نہیں۔ہم اچھے سوالات پوچھیں گے تو اچھے جوابات ہی ہمیں ملیں گے۔سوالات سے ہی ہم سیکھتے اور تجربات حاصل کرتے ہیں۔ذرا غور کریں کہ آپ کے دماغ میں کیسے سوالات اٹھتے ہیں۔یہ منفی ہوتے ہیں یا مثبت۔میں نے بے شمار کامیاب لوگوں کی زندگی کا مطالعہ کیا ہے۔یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو مثبت سوالات اور ان کے جوابات کے سہارے کامیابی حاصل کرتے ہیں۔آپ اچھے سوالات کر کے اچھے جوابات اور اچھے نتائج حاصل کرتے ہیں۔یہ

بات آپ ذہن میں بسالیں۔ آپ کو آگے میں یہی سکھاؤں گا۔ کاروبار میں اس وقت ترقی اور وسعت آتی ہے جب فیصلہ کرنے والے مارکیٹ اور معاشیات کے بارے میں ٹھیک ٹھیک سوالات اور ان کے جوابات حاصل کرتے ہیں۔ آپ کے تعلقات بہت اچھے ہوتے ہیں جب کسی مسئلے کی بنیاد میں موجود سوالات کو جان کر ان کے ٹھیک جواب دیئے جاتے ہیں۔ وہی سیاست دان کامیاب ہوتے ہیں جو اصل سوالات کے درست جوابات پا جاتے ہیں۔

جب آٹو انڈسٹری کا آغاز تھا تو بے شمار لوگ اس میں داخل ہونے لگے تھے۔ یہ صرف ہنری فورڈ تھا جس نے اپنے آپ سے ایک معقول سوال کیا تھا ''میں کیسے زیادہ سے زیادہ انہیں تیار کر سکتا ہوں''۔ لیک ویبانے بھی اس سوال کا جواب پالیا تھا کہ میں اپنے ملک کے مزدوروں کا معیار زندگی کیسے بلند کر سکتا ہوں؟ سوالات کرنے سے اثرات و واقعات کا ایسا سلسلہ چل نکلتا ہے جو انسانی تخیل سے بڑھ کر حالات پر نظر انداز ہو سکتا ہے۔ اگر ہم اپنی صلاحیتوں، کارکردگی وغیرہ کے بارے میں سوال کریں گے تو یقین جانیے کہ ان کے درست جوابات ہمیں بہت دور تک لے جائیں گے۔

سوالات کی طاقت

آپ جانتے ہیں کہ انسانی دماغ ایک حیرت انگیز اور لاجواب شاہکار ہے۔ اس میں یادداشت رکھنے کی صلاحیت بلاشبہ محیر القول ہے، یہ کسی بھی کمپیوٹر کے مقابلے میں کسی گزرے واقع کو بڑی تیزی سے بلکہ چشم زدن میں یاد کر سکتا ہے۔ اندازہ لگایا ہے کہ ہمارے اس دماغ کی یاد رکھنے کی صلاحیت اتنی ہی ہے جتنی کہ ورلڈ ٹریڈ سینٹر کے دو میناروں میں فائلیں سما سکتی ہیں۔

کمپیوٹر اب ایک گھریلو شے بن چکی ہے لہٰذا ہر کوئی یہ جانتا ہے کہ کمپیوٹر میں موجود معلومات حاصل کرنے کے لیے خاص کمانڈز کا استعمال کرنا پڑتا ہے تب ہی یہ ہمیں درست معلومات اور ڈیٹا دے پاتا ہے۔ غلط کمانڈز سے اس کی یہ صلاحیت متاثر ہوتی ہے اور ہم اس سے کام نہیں لے پاتے۔ یہی اصول دماغ پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ اس کو درست کمانڈز ملتی رہیں تو یہ بہترین کام کرے گا، غلط کمانڈز یا غلط استعمال آپ کے دماغ کو کند بنا سکتا ہے۔ اس سے آپ اچھے سوالات پوچھیں آپ کو اچھے جواب ملیں گے۔ اس میں حوصلہ افزا باتیں، عقائد اور مثبت نظریات بھر کر دیکھ لیں یہ مثبت راستے پر چلے گا۔ ہم جب یہ کہتے ہیں کہ شخصیات میں فرق کا انحصار سوچ میں فرق پر ہے تو

دراصل ہمارا اشارہ سوالات کی جانب ہوتا ہے جو ہم اپنے آپ سے کرتے ہیں۔ آپ اگر دماغ سے یہ پوچھیں کہ میں ناکام کیوں ہوں اور ساتھ ہی آپ یہ بھی کہیں کہ میرا مقدر ہی ایسا ہے، آپ مایوسی کا شکار ہوں تو جواب بڑا حوصلہ شکن آئے گا۔ یہ جواب ہو سکتا ہے کہ واقعی تم ایک بدقسمت آدمی ہو، بیوقوف ہو وغیرہ۔ لیکن اگر آپ ٹھنڈے مزاج سے اور مثبت پہلو سامنے رکھتے ہوئے یہ دریافت کریں گے تو یقین جانیے آپ کو حوصلہ افزا جواب ملیں گے۔ ایک زبردست مثال سے اس کی وضاحت کرتا چلوں۔

میں اپنی کتاب "Unlimited Power" میں اپنے ایک دوست ڈبلیو مچل کا ذکر کر چکا ہوں۔ ایک بار ایک حادثے میں اس کا جسم تین تہائی حصے تک جل گیا تھا مگر اس کے باوجود وہ کاروبار زندگی میں بھرپور حصہ لیتا رہا تھا۔ لیکن چند سال بعد اسے ایک اور ہولناک حادثے کا سامنا کرنا پڑا۔ مچل جہاز کے حادثے میں عمر بھر کے لئے معذور ہو گیا۔ حادثے کے بعد اسے ہوش آنے پر پتہ چلا تھا کہ اب باقی زندگی وہیل چیئر پر گزرے گی۔ اس کے اردگرد اپنے جیسے لوگ تھے۔ یہ سب تقدیر کا رونا روتے اور اپنی قسمت کو کوستے، ڈبلیو مچل نے ان کے برعکس اپنے آپ سے یہ سوال کیا۔ جو ہونا تھا وہ تو گیا ہو، وقت واپس نہیں جا سکتا، کیا یہ ممکن نہیں کہ میں اس حالت میں کچھ کر دکھاؤں، دنیا کے لیے کچھ کروں اور زندگی سے لطف اٹھاؤں۔ اسے مثبت جواب ملے، اسے آگے بڑھنے کے طریقے نظر آنے لگے۔ مچل نے اپنے اندر کی آواز پر لبیک کہا اور بھرپور طریقے سے زندگی کا لطف اٹھانے کا فیصلہ کر لیا۔ مچل کا چہرہ جلا ہوا تھا اور اب وہ معذور بھی تھا لیکن وہ ہسپتال میں خوش رہتا، قہقہے لگاتا اور دوسروں کو تسلی دیتا۔ حد تک تو یہ ہے کہ اس نے وہاں ایک نرس کو شادی کی تجویز پیش کی۔ ساتھیوں نے اسے پاگل کہا تھا مگر صرف ڈیڑھ سال بعد وہ واقعی اس کی بیوی تھی۔ یہ کرشمہ تھا طاقتور سوالات کے طاقتور جوابات کا ''کیوں نہیں؟ ایسا ہو کر رہے گا۔'' اس کا جسم کمزور ہونے کے باوجود مضبوط عقیدے اور خیال کے بل بوتے اس قابل ہو گیا تھا کہ بڑے سے بڑے چیلنج کا مقابلہ کر سکے۔ اس نے اپنی معذوری کو قبول کر کے اب اس سے مثبت انداز سے کام لینا سیکھ لیا تھا۔ یہ سوالات ہی ہوتے ہیں جو آپ کی زندگی کی راہ متعین کرتے ہیں۔

اب ڈونلڈ ٹرمپ کی سن لیں۔ اس نے جب کاروبار کی دنیا میں قدم رکھا تو حالات بہت خراب تھے۔ اس نے اپنے آپ سے یہ سوال کیا تھا کہ ناکامی کی صورت میں میں کتنا نیچے جاؤں گا اور ایسا ہونے کی صورت میں میرے پاس کیا آپشنز ہوں گے۔ ٹرمپ نے اسی نظریے کو سامنے

رکھتے ہوئے کاروبار کا آغاز کیا۔ وہ اس وقت چونکہ ناکامی کے لیے تیار تھا لہٰذا بڑی جرأت سے اس نے کاروباری حالات سے مقابلہ کیا اور بہت سوں سے آگے نکل گیا۔ ڈونلڈ ٹرمپ کے پاس مثبت اور منفی دونوں سوال موجود تھے، ناکامی اس کے دماغ میں ایک ممکنہ اتفاق کی صورت میں موجود تھی، وہ اصل میں کامیابی کے پیچھے تھا، اس کے لیے ٹرمپ نے ہر ممکن اقدام اٹھایا اور کامیاب رہا۔ ایک مرحلہ ایسا آیا کہ وہ یہ سمجھنے لگا تھا کہ وہ ناقابل شکست ہے۔ یہاں یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ نہ صرف وہ سوال جو آپ اپنے آپ سے کرتے ہیں کی اہمیت ہے بلکہ جو آپ سوال نہیں پوچھ پاتے ان کی بھی بہت افادیت ہے۔ اور یہ بھی یاد رکھیں کہ اپنے آپ کو بہتر اور اعلیٰ کہیں گے تو اعلیٰ نتائج حاصل ہوں گے۔ آئن سٹائن کو جینیئس کہا جاتا ہے اور وہ تھا بھی۔ اس شخص کا ابتدائی دور مایوس کن تھا۔ پڑھائی میں یہ بالکل صفر تھا، مگر اس کو جینیئس اس کے عجیب و غریب سوالات نے بنایا۔ اس نے الگ اور منفرد باتیں سوچی تھیں۔ وہ تجسس کو بہت اہمیت دیتا تھا۔ ہمارا دماغ چراغ کے جن کی طرح ہے، آپ اس کے جو بھی مانگیں گے دے گا۔ طاقتور، مضبوط اور مثبت سوالات اس جن سے کریں، یہ آپ کا کام کرے گا۔ اس سے سوالات پوچھنے کے معاملے میں محتاط رہیں۔ مستقل اس سے بہترین سوالات پوچھتے رہیں اور اپنی خواہشات کا اظہار کرتے رہیں یہ آپ کے ہر خواب کی تعبیر آپ کو دے گا۔

وہ لوگ جو آپ کو مایوسی، پژمردگی اور ناکامی کا شکار نظر آتے ہیں، یہ وہ لوگ ہیں جو سوال تو ضرور کرتے ہیں مگر بے یقینی سے اور سب سے بڑھ کر یہ حوصلہ شکن سوالات کرتے ہیں، ان کو ویسے ہی جواب ملتے ہیں۔

یہاں ایک بار پھر ڈائٹنگ کرنے والے کی مثال لیتے ہیں۔ ایک صاحب عرصہ دراز سے ڈائٹنگ کرنے کے باوجود موٹے ہیں۔ وجہ: وہ ڈائیٹنگ شروع کرنے سے پہلے ہی یہ سوچ لیتے ہیں کہ اس کا کیا فائدہ ہوگا، کیا میں ایسا کرنے میں کامیاب رہوں گا وغیرہ۔ دوسری بات یہ کہ ان کے دماغ میں یہ بات راسخ ہو چکی ہے کہ ڈائٹنگ کا مطلب ہے ایسی غذائیں لینا جو مزے سے عاری ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بار بار مرغن غذاؤں کی جانب لپکتے ہیں۔ اگر ان کا سوال یہ ہو کہ ڈائٹنگ سے کیا فوائد حاصل ہوں گے، ان جوابات کے مطابق وہ پہلے ان غذاؤں کے بارے میں معلومات حاصل کریں جو صحت بخش اور زود ہضم ہیں اور پھر اس کے مطابق اپنا غذائی چارٹ تیار کریں اور پھر اس پر عمل پیرا ہوں تو ڈائٹنگ کر سکیں گے۔ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے اپنے

دماغ سے پرانے فرسودہ اور جن خیالوں اور سوالوں کی آپ کو عادت پڑ چکی ہے نکال پھینکیں۔ یاد رکھیں کہ بہترین سوالات اور ان کے جوابات آپ کو پرجوش، متحرک بناتے ہیں اور آپ کو اس قابل بناتے ہیں کہ اپنی روح کو توانا بنا کر کامیابی کی راہ پر چل نکلیں۔

سوالات کیسے کام کرتے ہیں؟

یہ سوالات تین خاص کام سرانجام دیتے ہیں۔

1۔ ان سے فوراً ہمارے دھیان کا مرکز (فوکس) بدل جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ہماری محسوسات بھی۔ اگر آپ بار بار اپنے آپ سے یہ سوال پوچھتے رہیں کہ میں کوئی پژمردہ، مایوس اور پریشان ہوں تو جواب میں آپ کو وہ واقعات، حادثات یا تلخیاں یاد آئیں گی جو ان کا باعث ہیں۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ اس حالت سے نکلنے کی بجائے اس میں مزید پھنس کر رہ جائیں گے۔ لیکن اگر آپ ایسا سوال کریں کہ کیا میرے لئے یہ ممکن ہے کہ اس عذاب سے نکلوں تو آپ کا دماغ اس کے جواب میں دلیلیں اور راستے ڈھونڈے گا۔ ابتداء میں ہوسکتا ہے کہ آپ کو یہ جواب ملے ناممکن یا بہت مشکل لیکن اگر آپ مستقل مزاجی سے ان سوالات کو پوچھیں گے تو آپ کا ذہن ضرور آپ کو نکلنے کا راستہ بتا دے گا جیسے اس یہودی کو اس کے ذہن نے بتا دیا تھا کہ کیا کرنا ہے۔ میرے دوست ڈبلیو میچل کے ساتھ بھی یہی ہوا تھا۔ وہ بھی راستہ تلاش کرنے میں کامیاب رہا تھا۔

خالی خولی اثباتی اقرار اور ایک سوال میں واضح فرق ہوتا ہے۔ اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں بہت خوش ہوں تو ممکن ہے کہ آپ خوشی کو محسوس کریں، آپ کا جسم اور دماغ اس کے مطابق کام بھی کرنے لگیں گے اور آپ خوش بھی نظر آئیں گے لیکن حقیقت میں آپ یہ نہیں جانتے کہ آپ کیوں خوش ہیں۔ اس کے اسباب آپ کو معلوم ہوں اور پھر ان کے لیے آپ جدوجہد کریں گے تو واقعی آپ کو خوشی محسوس ہوگی آپ خوش نظر آئیں گے اور آپ کو توجہ ان اسباب کی جانب مبذول ہو جائے گی جو خوشی کا باعث ہوں گے۔ یہ خوشی مستقل آپ کو ملے گی۔

صرف اپنا فوکس بدل کر ہم فوراً اپنی حالت میں تبدیلی لاسکتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سے ایسے ہیں جو ماضی کی خوشیوں کی طاقت سے آگاہ نہیں۔ یقیناً آپ کے ماضی میں ایسے واقعات ہوئے ہیں جو آپ کے لئے بے پناہ خوشیوں کا باعث بنے تھے مثلاً آپ کے ہاں بچے کی پیدائش، آپ کی ترقی، آپ کی شادی یا کوئی دوسری کامیابی۔ مایوسی کی حالت میں جونہی آپ کی توجہ ان

واقعات کی جانب جائے گی آپ اپنے اندر خوشی محسوس کریں گے۔ اپنی موجودہ حالت کا اس سے اب مقابلہ کر کے سوال کریں کہ کیا اب بھی ایسی خوشی حاصل کرنا ممکن ہے۔ کیا میں دوبارہ سے فلاں کامیابی حاصل کر سکتا ہوں وغیرہ تو آپ کا دماغ لازماً آپ کو مثبت جواب دے گا۔

جیسا کہ میں پہلے ذکر کر چکا ہوں ہم ایک آٹو میٹک پائلٹ کے تابع ہیں۔ اگر ہم فرسودہ سوالات کے پیچھے جائیں گے تو ہماری سوچ، جذبات محدود ہی رہیں گے اور ہم اپنی توانائی کو، ذہنی وسائل کو کبھی بھی درست طریقے سے استعمال میں نہیں لا سکیں گے۔ حل آپ کو بتایا جا چکا ہے۔ دوبارہ سن لیں پہلے یہ جانیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور اپنی پرانی عادات کے پیٹرن پر غور کریں۔ ذہنی لیور کو استعمال کر کے پرانی عادت وعقائد کو اٹھا کر باہر پھینک دیں۔ ایسا کرنے کے لیے اپنے آپ سے پوچھیں اگر میں نہ بدلا، اگر میں نے ان باتوں کو نہ چھیڑا تو مجھے کیا کیا نقصانات اٹھانا ہوں گے۔ بری عادات کے ساتھ تکلیف کے احساس کو نتھی کر دیں۔ اچھے خیالات اور عقائد کو دماغ میں جگہ دے کر ان کو تقویت دیں، بہتر سوالات سے۔ اب انہیں پکا کر لیں بار بار ذہن میں دہرا کر۔ یہاں تک کہ وہ آپ کی زندگی کا جزو بن جائیں۔

طاقت حاصل کرنے کی ایک مہارت

اصل بات تو یہ ہے کہ ہم خود سے اس وقت تقویت افزا سوالات کریں جب ہم کسی بحران میں ہوں۔ کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے مجھے پتہ چلا کہ میرا ایک سابق ساتھی بھی میری طرح سے لوگوں کو لیکچر دے رہا ہے۔ وہ میری ایجاد کردہ تکنیک اور اصولوں کو لوگوں پر اپنی کہہ کر آزما رہا ہے تو یہ سن کر میں آگ بگولہ ہو گیا تھا۔ میرے دماغ میں وہی سوال اٹھنے لگے جو ایسے مواقع پر ہر ایک کے دماغ میں آتے ہیں۔ ''اس کے خلاف کیس دائر کرنا چاہیے، اخبار میں اس کے خلاف اشتہار دیا جائے، اسے مل کر خوب لتاڑا جائے۔'' پھر میں نے ٹھنڈے دل سے غور کیا تو مجھے جواب ملا کہ ایسا کر کے مجھے سوائے تکلیف کے کچھ حاصل نہ ہو گا، لڑائی طول کھینچ سکتی ہے، ہمارا مذاق بن سکتا ہے وغیرہ۔ میں نے اب سوالوں کو بدل دیا اور خود سے پوچھا کیا اسے اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔ ابتداء میں میرے دماغ نے صدائے احتجاج بلند کی مگر میں نے پوچھا کہ کیا یہ بہتر نہ ہو گا کہ اس شخص کی اس بنا پر عزت کی جائے کہ وہ بھی میری طرح سے لوگوں کی خدمت کر رہا ہے اور اس نے علم سے بھرپور فائدہ اٹھایا ہے۔ جیسے ہی یہ بات میرے ذہن میں آئی میں ہنسنے لگا تھا اور پھر سب

کچھ بھول کر اپنا کام کرنے لگا تھا۔ میں نے خود کو فضول جھگڑے اور وقت کے ضاع سے بچا لیا تھا۔

میری ایک تکنیک یہ بھی ہے کہ کامیاب لوگوں کے سوالاتی نمونے کو اپناؤں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اپنا فوکس خوشی پر رکھتے ہیں۔ اس کے بارے میں سوالات کرتے ہیں، جوابات پا کر ان کو استعمال میں لاتے ہیں۔ آپ بھی ایسے لوگوں سے مل کر ان کی طرح سے کریں، آپ بھی کامیاب ہو جائیں گے۔ ابھی اسی وقت خود سے یہ سوال کریں، اس وقت آپ کو سچی خوشی کیوں محسوس ہو رہی ہے، آپ کیوں خدا کے شکر گزار ہیں، آپ کو کیا نعمتیں وغیرہ حاصل ہیں، آپ زیادہ خوش ہو جائیں گے۔

ہمارے دماغ میں اس چیز کی حیران کن صلاحیت ہے کہ ہم بہت جلد کسی بات کو بھول سکتے ہیں، کسی چیز کو نظر انداز کر کے ہم اسے بے معنی بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی بہت خوش نظر آ رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا فوکس صرف اور صرف خوش کن باتوں کی جانب ہے، اس نے دل و دماغ سے تکالیف اور حوصلہ شکنی کی باتیں نکال رکھی ہیں اور غمزدہ شخص اپنا فوکس مایوس کن باتوں، تکلیف، ماضی کے تلخ تجربات پر رکھتا ہے۔ اس کا دھیان صرف انہی باتوں پر ہوتا ہے لہٰذا وہ خوشی سے ہمکنار ہونا نہیں جانتا۔ سوالات ہمارے فوکس کو، دھیان کو متعین کرتے ہیں اور اسی سے ہم خوشی یا تکلیف محسوس کرتے ہیں۔

آپ کو جب کبھی بھی غصہ آئے تو فطرتی و عادتی سوالات کے بجائے یہ سوال کریں: اس صورتحال کو میں کیسے بہتر انداز میں استعمال کر سکتا ہوں، میں کیسے اس سے بہتر انداز میں نبٹ کر ایسی حکمت عملی بنا سکتا ہوں کہ ایسا دوبارہ نہ ہو۔ یہ سوالات بہترین کہے جا سکتے ہیں اور یہ آپ کی ایک روشن مستقبل کی جانب رہنمائی کرتے ہیں۔ ایسے سوال نہ پوچھ کر آپ مسئلہ کو سنگین بنا دیتے ہیں اور اگر آپ یہ سوال کریں تو یہی مسئلہ آپ کے لیے ایک بہتر موقع بن جائے گا، آگے بڑھنے کا۔

پہلے سے گمان کر لینے کی طاقت

اگر کوئی بات ہم پہلے سے فرض کر لیں اور وہ منفی اثرات کی حامل ہو تو اس کے نقصانات بہت دور رس ہو سکتے ہیں۔ مثلاً آپ یہ گمان کر لیں کہ میرا پارٹنر دھوکے باز ہے، کاروبار میں مجھے نقصان پہنچا رہا ہے، میرے نقصانات کا یہی شخص باعث رہا ہے۔ اب اس سٹیج پر اگر آپ سوال نہیں کرتے تو آپ یقین کر لیتے ہیں۔ آپ کے دماغ میں اب صرف دشمنی، لڑائی اور مخالفانہ باتیں ہی

آئیں گی۔ ان کو لے کر چلیں گے تو سارا سیٹ اپ خراب ہو جائے گا۔ سوالات سے ہم اپنے عقائد کو کمزور اور مضبوط کرتے ہیں۔ خبردار! کسی کے کہنے سننے یا خود ہی کوئی بات فرض کر لینے کے بعد اس پر یقین مت کریں۔ ہمیشہ اپنے آپ سے سوال کریں کے کیوں اور کیسے یہ ہو رہا ہے اور میں کیسے اب صورتحال کو سنبھال سکتا ہوں۔

سوالات آپ کے موجودہ وسائل بدل سکتے ہیں۔ کیسے؟ ایک بار مجھے اسکا تجربہ ہو چکا ہے۔ پانچ سال پہلے مجھے ایک روز پتہ چلا کہ میرا ایک ملازم خاصی رقم لے کر بھاگ گیا ہے، کمپنی پر اس کے علاوہ قرضوں کا بوجھ بھی یہ موصوف بڑھا کر چمپت ہو چکے تھے۔ میں نے اس کو ملازمت دے کر واقعی بڑی غلطی کی تھی۔ میں نے فوراً اپنے شیئر ہولڈرز کی میٹنگ بلوائی۔ تقریباً سب نے کہا کہ میں اپنی فرم کو دیوالیہ شو کروں اور کام بند کر دیا جائے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ میرے پاس اب یہی آپشن تھی۔ لیکن میں نے اس سٹیج پر اپنی ذات سے سوال پوچھا تھا کہ میں اس صورتحال سے کیسے نکل سکتا ہوں۔ مجھے بار بار یہی جواب ملا تھا، ”نہیں“ مگر میں نے یہ سوال پوچھنا جاری رکھا۔ میری مستقل مزاجی رنگ لائی اور مجھے نئی باتیں اور آئیڈیاز سوجھنے لگے تھے۔ انہی دنوں مجھے لوگوں کو فرنچائز دینے، کیسٹیں تیار کرنے اور ٹی وی پروگرام کرنے کا خیال آیا تھا۔ میں نے ان نئے خیالات اور منصوبوں پر فوراً عمل درآمد کیا اور حیران کن نتائج حاصل کئے۔ یہ آپ بھی بہت آسانی سے کر سکتے ہیں۔ اکثر لوگوں کے پاس اس صلاحیت کا سرے سے فقدان ہوتا ہے اس کی وجہ ان کا ماحول اور تربیت ہوتی ہے۔ انہیں شروع سے ہی یہ بتا دیا جاتا ہے کہ وہ حالات نہیں بدل سکتے، گزارہ کیا جائے وغیرہ۔ آپ کو یاد ہوگا میں نے آپ کو بتایا تھا کہ سوالات میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ وہ آپ کے عقائد کو بدل دیں۔ اب آپ نے یہ کرنا ہے کہ اپنے آپ سے بہتر سوال کریں، بہتر جواب حاصل کر کے ان کے حصول میں لگ جائیں۔

مسائل کو حل کرنے والے سوالات

دنیا کے ہر شخص کو زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر سنگین قسم کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ مسائل بعض اوقات انسان کو ذہنی انحطاط کا شکار کر دیتے ہیں۔ میں نے اپنے اور لوگوں کے مسائل کے مطالعے کے بعد 5 ایسے سوالات دریافت کئے ہیں جو مسائل کے حل میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ آپ کو اعتماد اور سکون بھی دیتے ہیں۔ یہ سوالات میں نے ان دنوں دریافت کئے تھے جب

میں خود سخت پریشانی کا شکار تھا۔ میرے پاس خطوط کا ڈھیر جمع تھا، معاشی معاملات اور انتظامی امور مجھے الگ تنگ کر رہے تھے۔ میں اپنی فیملی کو وقت نہیں دے پا رہا تھا۔ غرض کہ میں صرف اور صرف پریشان ہو رہا تھا اور پریشانی کے حل کے لیے کچھ نہیں کر پا رہا تھا۔ میں بھی یہ سوال کر رہا تھا کہ میں کیوں پریشان ہوں اور جواب میں مجھے دماغ وہی باتیں بتاتا جو پریشانی کا باعث تھیں۔ مگر جب میں نے سوال کرنا شروع کیا کہ اس صورتحال کو میں کیسے مسائل کے حل میں استعمال کر سکتا ہوں اور کیسے اس بحران سے نکل سکتا ہوں تو میرے دماغ نے مجھے ان سوالات تک رسائی دی:

1۔ اس مسئلے کی سب سے بڑی خوبی یا بہتری کیا ہو سکتی ہے۔ ظاہر ہے کہ مسئلہ تو مسئلہ ہے اس میں خوبی کا عنصر کہاں سے آ گیا؟ مجھے جواب ملا کچھ نہیں۔ مگر بار بار سوال کے جواب میں مجھے یہ ادراک ہوا کہ کہاں وہ زمانہ تھا مجھے کوئی نہیں جانتا تھا، میں ایک غیر معروف اور فضول انسان تھا اور آج لاکھوں لوگ مجھے جانتے ہیں، لاکھوں مجھ سے ملاقات کے خواہش مند ہیں۔ مجھے ہزاروں خطوط آ رہے ہیں بہت سے امور میری توجہ کے محتاج ہیں۔ جیسے ہی یہ باتیں میرے دماغ میں آئیں میں نے مسئلے کو مسئلہ سمجھنا چھوڑ دیا۔ میری پرانی سوچ کا پیٹرن ٹوٹ گیا اور میں نے کام کی طرف دھیان لگا دیا۔

2۔ اب تک کیا چیز مکمل نہیں ہوئی۔ اس سوال سے میرا دھیان اور توجہ اپنے شیڈول کی طرف مبذول ہو گئی تھی۔ میں نے یہ دیکھا کہ کہاں کہاں میں کم اور زیادہ وقت دے رہا ہوں۔ اس لفظ مکمل یا تکمیل کی جانب غور کریں تو معلوم ہوا کہ سب کچھ ممکن ہو سکتا ہے، تکمیل پا سکتا ہے یہ سوال آپ کے اندر نئے سوالات اٹھائے گا اور آپ فوراً متحرک ہو جائیں گے۔

3۔ کیا میں اس طریقے سے چل رہا ہوں جیسے مجھے چلنے کی خواہش ہے۔ اس سوال کے جواب میں مجھے اپنا شیڈول اور عادات کا جائزہ لینا پڑا۔ مجھ پر سے انکشاف ہوا کہ میں یہ خواہش رکھتا تھا کہ بہتر سے بہتر طریقے سے معاملات کو چلاؤں۔ میرے اندر یہ بھی خواہش تھی کہ ایک CEO کی خدمات حاصل کروں تاکہ میرے کام درست انداز سے انجام پا سکیں۔

4۔ کیا میں اپنی رضامندی سے ان باتوں کو چھوڑ رہا ہوں جو مجھے چھوڑنا چاہئیں۔ میں ان دنوں اس بات پر شاکی تھا کہ ہر کوئی مجھے ملنے کی خواہش رکھتا ہے لیکن حقیقت میں یہ بات بڑی حوصلہ افزاء تھی کہ میں ایک اہم انسان تھا لہٰذا میں نے اس بارے میں کڑھنا اور شکایت کرنا چھوڑ دیا تھا۔

5۔ میں کیسے کام سے لطف اندوز ہو سکتا ہوں جبکہ میں اسے اپنے طریقے اور خواہش کے مطابق

کر رہا ہوں۔ اس سوال کے جواب میں میں نے فیصلہ کیا کہ اس صورتحال سے لطف اٹھایا جائے۔

جونہی میں نے یہ فیصلہ کیا مجھے یاد آیا کہ میں نے پچھلے 6 مہینے سے گھر کے پچھواڑے بنائی گئی ایک ورکشاپ میں قدم نہیں رکھا۔ میں نے فوراً تیراکی کا لباس پہنا اور کمپیوٹر اور سپیکر فون اٹھایا اور وہاں جا کر جم گیا۔ یہاں سے میں نے وہاں سے اپنے ساتھیوں اور معاونین کے ساتھ ساتھ اپنے کلائنٹوں سے بھی بات کی۔ میں نے اس صورتحال کو خوب انجوائے کیا اور ساتھ ساتھ سب سے بات بھی کر لی تھی۔ وہ الگ بات ہے کہ میں بہت تھک گیا تھا مگر کام ہو چکا تھا۔

''وہ جو کبھی نہیں پوچھتا کبھی نہیں پاتا''۔ (پرانی کہاوت)

میرا یہ معمول ہے کہ صبح اٹھتے ہی اپنے آپ سے ایسے سوالات کرتا ہوں جو مجھے خوش کر دیتے ہیں۔ ان کا جواب مجھ میں اعتماد پیدا کر دیتا ہے۔ میرا دن بہت اچھا گزرتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ میں تھکتا یا نڈھال نہیں ہوتا۔ یہ سب خیالات و سوالات کی طاقت کی وجہ سے ہوتا ہے۔

سوال یہ ہیں:

1۔ اب میں اس وقت کیوں خوش ہوں؟ کیا چیز مجھے خوش کر رہی ہے اور اس سے میں کیا محسوس کرتا ہوں؟

2۔ اس وقت میں کس بات پر پرجوش ہوں اور مجھے کیا محسوس ہو رہا ہے؟

3۔ مجھے اپنی کن باتوں پر فخر ہے، مجھے ان سے کیا محسوس ہوتا ہے؟

4۔ میں کن کن نعمتوں کا اس وقت شکرگزار ہوں۔ یہ مجھے کیسے شکرگزار بناتی ہیں اور میں ان سے کیا محسوس کرتا ہوں۔

5۔ میں کس بات سے اس وقت سب سے زیادہ لطف اندوز ہو رہا ہوں۔ یہ مجھے کیسے لطف دے رہی ہے اور میرے محسوسات کیا ہیں؟

6، اب اس وقت میں نے اپنے آپ کو کس بات کے لیے وقف کر رکھا ہے؟ کس وجہ سے میں نے اپنے آپ کو وقف کر رکھا ہے اور میں اس سے کیا محسوس کرتا ہوں؟

7۔ میں کن سے اور مجھ سے کون پیار کرتا ہے؟ میری کون سی باتیں مجھے پیار کے قابل بنائے ہوئے ہیں اور مجھے اس سے کیا محسوس ہوتا ہے؟

شام کو بھی میں اپنے آپ سے تین اضافی سوال کرتا ہوں۔

1۔ میں نے آج کیا کچھ لوگوں کو دیا ہے اور کس طرح سے دیا ہے؟

2۔ میں نے آج کیا سیکھا ہے؟

3۔ آج نے میری زندگی کو کتنا متاثر کیا تھا، میری زندگی میں کتنی بہتری آئی ہے اور اس کا میرے مستقبل پر کیا اثر پڑنے والا ہے؟

میری یہ خواہش ہے کہ آپ بھی اپنے آپ سے ایسے سوال کیا کریں۔ انہیں آپ دن کے کسی بھی حصے میں کر سکتے ہیں میری طرح ضروری نہیں کہ آپ انہیں صرف صبح شام ہی کریں۔ یہ سوال بڑے طاقتور اثرات پیدا کریں گے۔ ان کے جوابات آپ کو زندگی کے روشن پہلو سے آگاہی دیتے ہیں اور آپ مثبت انداز میں سوچ کر آگے بڑھنے کے قابل ہو جائیں گے۔

میں نے ان سوالوں کے ذریعے سے اپنے ایک دوست کا بڑے موثر طریقے سے علاج کیا تھا۔ میرا یہ دوست ایک کامیاب کاروباری وکیل ہے۔ اس نے کاروبار کا آغاز ایک پارٹنر کے ساتھ مل کر کیا تھا۔ یہ دونوں بڑے کامیاب رہے تھے۔ پھر ایک دن اچانک اس کا پارٹنر اسے چھوڑ کر چلا گیا۔ جب میں اپنے اس دوست سے ملا تو بالکل ٹوٹ چکا تھا۔ میں نے اس سے مسائل کو حل کرنے والے سوالات کیے تو اس نے ظاہر ہے کہ ہر سوال کا جواب مجھے ابتدا میں ناں میں دیا۔ اس بے چارے کو مسئلہ کی خوبی کیسے نظر آ سکتی تھی۔ اس کے بعد میں اس سے صبح والے سوال کرنے شروع کیے۔ پہلے سوال کے جواب میں اس نے کہا تھا میں اس وقت خوشی کے معنی سے بھی دور ہوں ہر چیز میرے لئے اب بیکار ہے۔ میں نے اس سے تھوڑی سی بحث کے بعد یہ پوچھ لیا تھا کہ اس کی زندگی میں کیا بات قابل فخر ہے اور وہ اس سے کیوں فخر محسوس کرتا ہے۔ اس کا جواب تھا میری بیوی۔ اس نے بتایا کہ میری زندگی کی نبانے والی، میرا ساتھ دینے والی یہی ایک ہستی ہے۔ مزید کریدنے پر وہ اپنے بچوں کی تعریف کرنے لگا۔ کچھ لوگ کہیں گے کہ میں اس کی توجہ اصل مسائل سے ہٹا رہا تھا۔ اس بات کا جواب ہے۔ جی نہیں۔ میں اس سے تقویت دینے والے سوال کر رہا تھا اور اسے بڑے مثبت جواب اور سہارے مل رہے تھے۔ اسے اپنی مصیبت کم نظر آنے لگی تھی۔ اب میں نے اس سے پوچھا کہ پارٹنر کے جانے سے سب سے بڑا مسئلہ کیا ہے۔ جواب ملا اب مجھے اپنا شہر چھوڑ کر، پرانا دفتر چھوڑ کر دوسری جگہ جانا ہوگا اور مجھے اس بات سے شدید نفرت ہے۔ میں نے اسے باور کروا دیا تھا کہ نئی جگہ، نئی باتیں اور تجربات کا مطلب ہے آگے بڑھنا۔ تھوڑی دیر کے بعد میرا دوست دوسرے شہر میں دفتر کے لیے لوگوں کو فون کر رہا تھا۔ وہ اپنے پارٹنر کی جدائی کو بھول کر آگے کی سوچ رہا تھا۔ وہ متحرک و فعال ہو چکا تھا۔

تقدیر کا سوال

میری ایک پسندیدہ شخصیت لیوبس گاگ لیا ہیں۔ موصوف بہت سی بہترین اور مختلف کتابوں کے مصنف ہیں۔ ان سے سوالات کے بارے میں جب میں نے پوچھا تو مجھے انہوں نے بتایا کہ بچپن میں میرے والد شام کے کھانے پر ہر روز پوچھتے ''لیو آج سکول میں کیا سیکھا'' میں ہمیشہ اس سوال کے جواب کے لیے تیار ہوتا اور انہیں بتاتا کہ میں کیا سیکھ کر آیا ہوں۔ اگر کبھی نئی بات نہ سیکھی ہوتی تو میں انسائیکلو پیڈیا پڑھ کر اپنے باپ کو کوئی نہ کوئی بات بتاتا۔ مجھے ہر روز سیکھنے اور سوال پوچھنے کی عادت پڑھ گئی اور میں آج بھی اس عادت سے فائدہ اٹھا رہا ہوں۔

جیسے اگر چیز کی زیادتی خطرناک ہے اسی طرح سے زیادہ سوال پوچھنا بھی خطرناک ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ تقدیر کے بارے میں، تخلیق کے بارے میں، اپنے بارے میں اور خدا کے بارے میں بار بار اپنے آپ سے سوال کریں گے تو اس بات کے امکانات خاصے قوی ہیں کہ آپ کی ترقی رک جائے اور آپ ذہنی خلجان کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔ ترقی کے لیے اس سٹیج پر ایسے سوالات روک دیں اور اپنی ویلیو وقعت کے بارے میں سوچنا چھوڑ کر صرف اور صرف کام پر توجہ دیں۔ تقدیر اور تخلیق کے سوالات فلاسفروں کے لیے رہنے دیں۔ صحت مند جوابات کی روشنی میں اپنا سفر شروع کر دیں۔ اس سفر میں آپ کے ساتھ آپ کے صحت بخش و طاقت آمیز عقائد شامل ہوں گے جو آپ کو متحرک رکھتے ہوئے منزل کے راستے سے ہٹنے نہیں دیں گے۔

باب9

طاقتور اور مؤثر تشبیہات و استعارے: ذہنی طاقت کا سرچشمہ

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ سُنے گئے، کہے گئے اور پڑے گئے الفاظ کی کتنی اہمیت ہیں۔ مایوس پثرمردہ اور ناکام انسان کی گفتگو اور ایک کامیاب آدمی کی باتوں میں آپ کو زمین آسمان کا فرق نظر آئے گا مثلاً مایوی کا مارا کہے گا ''بس اب میں ڈوبنے والا ہوں، تلوار مجھ پر گرنے والی ہے''، ''میں دیوار سے سر ٹکرا ٹکرا کر تنگ آ گیا ہوں'' وغیرہ۔اس کے برعکس ایک کامیاب انسان ان تشبیہات سے کام لے گا ''دنیا تو میری جیب میں ہے، میں تو جسے اڑ رہا ہوں، زندگی ایک پھل کی طرح مزے دار ہے۔''

تشبیہہ کیا ہے؟ جب ہم دو چیزوں کو ایک دوسرے اپنا مطلب واضح کرنے کے لیے ملائیں اور ان میں حقیقی تعلق بہت کم ہو تو یہ تشبیہ ہوگی۔ مثلاً بہادر انسان کو شیر سے ملا دینا، ایک محنتی شخص کو چیونٹی کہہ دینا وغیرہ۔ دنیا بھر کا ادب اور مذہبی کتابیں ان تشبیہات و استعاروں سے بھری پڑی ہیں۔پیغمبرو، اولیاء اور بڑے بڑے سکالرز نے اپنی باتیں سمجھانے کے لیے ان سے کام لیا ہے اور بہت موثر انداز میں ان کو استعمال کیا ہے۔ جو آدمی بہترین استعاروں سے اپنے آپ کو تعبیر کرتا ہے اسے ویسے ہی نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔ یہ تو آپ کو معلوم ہے کہ ہم جو کچھ بھی کرتے ہیں اس کا دارومدار اس حالت پر ہوتا ہے جس میں ہم ہوتے ہیں اور اس حالت کا تعین ہمارا جسم اور دماغ کرتا ہے۔اگر ہم اپنے آپ کے یا اپنے کسی معاون، شاگرد یا اپنے بیٹے کو کورا کاغذ کہتے ہیں تو

یقین مانیں اس کا بہت اثر پڑے گا۔ یہ ایک حوصلہ شکن تشبیہہ ہے اور اس نے وہی کام کرنا ے جو ایک منفی عقیدہ کرتا ہے۔ یاد رہے کہ تشبیہہ کے ساتھ فوراً ہی اس سے متعلق عقائد اور نظریات آپ کے دماغ میں آ جاتے ہیں اور آپ ویسا ہی محسوس کرتے ہیں۔ بار بار ناکامیوں سے تنگ آ کر زندگی کو بوجھ سے، عذاب سے تعبیر کرنے والا بالآخر اس سے چھٹکارے کی سوچتا ہے۔مسائل کے دلدل میں گرفتار شخص اگر دماغ میں بات بسا لے کہ یہ باتیں زندگی کا حصہ ہیں تو اس کے ذہن میں کوئی منفی بات نہیں آئے گی۔ وہ مسائل کو حقیقت پسندی کی آنکھ سے دیکھے گا اور پھر ان کے حل کی جانب مائل بھی ہوگا۔

عالمی استعارے

میں نے سالہا سال کی تحقیق کے بعد ایسے ذخیرہ الفاظ اور استعارے و تشبہات کو دریافت کیا ہے جن کا میرے زیر علاج لوگوں پر اثر بہت حیران کن حد تک موثر ہوتا ہے۔ میری ایک تکنیک یہ بھی ہے کہ لوگوں کے استعارے کو، تشبیہات کو چھیڑ دیا جائے اس طریقے سے کہ وہ اسے چھوڑنے پر مجبور ہو جائیں۔ میں ان کا پیٹرن توڑ دیتا ہوں۔ایک مثال سے اس کی وضاحت کرتا چلوں: ہمارا ایک معاون میرے کمرے میں آ کر چلایا (ان دنوں ہم بحران سے گزر رہے تھے) ''مجھے یوں لگتا ہے کہ ہم جیسے ایک ڈبے میں بند ہیں اور ہم پر کسی نے بندوق تان رکھی ہے''۔ یقیناً وہ سخت مایوسی کی حالت میں تھا اور اس کی کارکردگی ختم ہوتی جا رہی تھی۔ میں نے فوراً جواب دیا ''غور سے دیکھ کر بتاؤ کہ اس بندوق کا رنگ کون سا ہے، اس کی ساخت اور قسم کیا ہے''؟ وہ جواب سے بڑا حیران ہوا اور مجھے بٹر بٹر دیکھنے لگا۔اسے اس جواب کی ہرگز توقع نہ تھی۔ میرے جواب سے اس کے ذہن میں موجود صورتحال کی نوعیت بدل چکی تھی، ''اور ہاں'' میں نے مزید کہا تھا ''فکر مت کرو ہمیں ڈبے میں کوئی نہیں ڈال سکتا''۔ میرا جواب اس کے اندر سے ڈر خوف نکال چکا تھا۔ مجھے علم تھا کہ میرا یہ معاون بڑا قابل ہے اور ہر طرح کی صورتحال سے عہدہ برآ ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ وقتی طور پر وہ تناؤ میں تھا، اس کے ذہن میں مسائل کی ایک خوفناک شکل موجود تھی جو زبان پر بندوق اور ڈبے جیسی تشبیہات کی شکل میں آ گئی تھیں۔ میرے الٹے سے جواب نے اس کی ذہنی تصویر کو درہم برہم کر دیا تھا۔آپ بھی یقیناً اپنے بارے میں سوچتے ہوئے کئی تشبیہات اور استعاروں سے کام لیتے ہیں، آپ کو اس بارے میں محتاط ہونا ہوگا۔ غلط تشبیہہ غلط اثرات پیدا کرتی ہے۔ میرا مریض

جب مجھے یہ کہتا ہے کہ ”مجھے اپنے سامنے ایک دیوار نظر آ رہی ہے اور میں اس سے بار بار ٹکرا رہا ہوں“ تو میں کہتا ہوں ”پیچھے ہٹ کر اس کے گرد کوئی راستہ تلاش کرو، اس میں سوراخ بنا دو یا نیچے ایک سرنگ نکال لو۔“ یہ باتیں یا تشبیہات اس کے ذہن میں موجود دیوار کو واقعی ہلا دیتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ وہاں کوئی دیوار نہیں ہے، بس ان کے ذہن میں ناکامی کا خوف یا اثر ہے، ارادے کی کمزوری ہے جو دیوار کی شکل میں سامنے موجود ہے۔ میں نے ایک خاتون کے بارے میں پڑھا کہ وہ اب 44 سال کی ہو گئی ہیں، موصوفہ جوانی میں خاصی فعال اور متحرک تھیں، اب وہ کہہ رہی تھیں کہ ادھیڑ عمری میں اب کیا کام ہو سکتا ہے، میرے آرام کا وقت آ گیا ہے، مجھے پڑھ کر بہت افسوس ہوا تھا، کیا ہی اچھا ہوتا وہ ادھیڑ عمری کو آرام کے بجائے زیادہ عقل اور تجربے سے جوڑ کر یہ کہتی کہ میں اب زیادہ تجربہ کار اور ذی شعور ہوں لہٰذا بہتر کام کروں گی۔ جیسے ہی آپ اپنے لیے بیکاری اور آرام طلبی سے متعلق استعارات استعمال کرتے ہیں، آپ ویسے ہی ہونے لگتے ہیں، جونہی ایسی صورتحال آئے ورزش کریں، اپنے دماغ میں زیادہ سے زیادہ آکسیجن داخل کریں اور سنگین صورتحال کو دماغ سے نکال دیں۔ اسے زندگی کے عمل سے تشبیہ دیں نا کہ کسی عذاب، دلدل یا سنگین دیوار سے۔

یاد رکھیں کہ جب بھی آپ یہ کہتے ہیں میں ایسا محسوس کرتا ہوں تو یہ لفظ ایسا آپ کے اندر اکثر ایک استعارے کو جنم دے دیتا ہے۔ یہ استعارہ اگر مثبت ہوگا تو اس کے اثرات بھی مثبت ہوں گے اور اگر منفی ہوا تو آپ پر اس کے اسی مناسبت سے اثرات مرتب ہوں گے اگر ایک شخص یہ کہتا ہے کہ وہ زندگی کو جنگ سمجھتا ہے تو وہ ایک غلط استعارہ استعمال کر رہا ہے۔ اس کے ذہن میں زندگی کا مطلب جنگ ہے، اب جنگ میں اسے لڑنا ہوگا، مارنا ہوگا اور جارحیت دکھانی ہوئی مسائل کی حد تک تو یہ درست ہے مگر وہ یہ جنگ بعض اوقات ان عوامل تک لے کر جا سکتا ہے جو اس کے لیے ضروری ہوں۔ یہ استعارہ اس کے کاموں اور خیالوں کا تعین کر کے اس کی تقدیر سازی میں مدد دے گا۔ ایک بار پھر کہوں گا کہ آپ کو تشبیہات کے معاملے میں بہت محتاط رہنا ہوگا۔

زندگی ایک کھیل ہے

مختلف لوگوں کے عالمی استعارے مختلف ہوتے ہیں مثلاً کسی کے لیے زندگی ایک امتحان ہے، کسی کے لیے ایک کھیل تماشا، کسی کے لیے کھیل کود اور کسی کے لیے بہت قیمتی۔ اب اسی تشبیہ و

استعارے کی روشنی میں اس متعلقہ شخص کی ذہنیت اور کارکردگی پروان چڑھتی ہے۔ مثلاً جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ زندگی ایک امتحان ہے، وہ سخت محنت کرتے ہیں۔ وہ ہر لمحہ کسی نہ کسی چیلنج کے لیے اپنے آپ کو تیار رکھتے ہیں، کھیل کود سے زندگی کو تشبیہ دینے والے آپ کو وقت برباد کرتے نظر آئیں گے اور جو زندگی کو ایک قیمتی اثاثہ مانتے ہیں آپ انہیں لوگوں سے پیار کرنے والا پائیں گے۔

زندگی تصویر میں رنگ بھرنے کا نام ہے نا کہ کوئی سوال حل کرنے گا“ (اولیور وینڈل ہومز)

آپ بھی اپنے استعارے کو تبدیل کر کے دیکھ لیں، آپ کو خاطر خواہ تبدیلی محسوس ہوگی۔ اپنا عالمی استعارہ بدل کر آپ بلا شبہ اپنا زاویہ، ادراک اور نظریات میں بتدیلی لے آتے ہیں۔ استعارے کی طاقت کا مجھے اندازہ آج سے کئی سال پہلے اس وقت ہوا تھا جب میں ایری زونا کے ایک شہر میں لیکچر دے رہا تھا۔ لیکچر کے دوران اچانک ایک شخص اٹھ کھڑا ہوا اور چیخنے چلانے لگا، ”مجھے سب کچھ کالا دکھائی دے رہا ہے، میرے اردگرد یہ سیاہی سی کیا ہے“۔ وہ ساتھ ساتھ اپنے ہاتھ زور زور سے ہلا رہا تھا۔ سارے ہال سناٹے میں آ گیا۔ میرے ایک ساتھی، ماہر نفسیات نے بڑے افسوس سے اعلان کیا ’یہ نروس بریک ڈاؤن کا شکار ہو گیا ہے، اسے فوراً ہسپتال لیجانا چاہیے“۔ مگر میں نے اس بات کو تسلیم کرنے سے انکار کر دیا۔ میں فوراً اس کے پاس پہنچا اور اسے پکڑ کر کہا: ”جلدی سے اس سیاہی میں سفیدی پھیر دو بالکل اسی طرح سے جیسے تم دیوار پر سفیدی برش سے کرتے ہو“۔ میری بات نے حیرت انگیز اثر دکھایا اور اس نے چیخنا چلانا بند کر دیا۔ میں نے دوبارہ اسے وہی کہا۔ ”ہاں ہاں سفیدی پھیر دو“۔ چند منٹوں میں وہ آدمی بالکل پرسکون ہو گیا تھا۔ میں نے اسے سیٹ پر بٹھایا اور لیکچر دوبارہ شروع کر دیا۔ ہال میں ہر شخص حیران تھا اور ان کے ساتھ ساتھ میں بھی کہ استعارے نے ایک زبردست اور غیر متوقع اثر دکھایا تھا۔ میں نے اس کے سوچ کے پیٹرن کو چھیڑ دیا تھا، ڈسٹرب کر دیا تھا۔ بعد میں اس نے مجھے بتایا کہ وہ اس روز 40 سال کا ہوا تھا۔ اسے یکا یک میرا لیکچر سنتے ہوئے احساس ہوا تھا کہ اس کی زندگی برباد ہو گئی ہے۔ پچھلے چالیس سالوں میں اس نے کچھ نہیں کیا، ماضی کا اندھیرا اسے ہر طرف نظر آنے لگا تھا اور اسی احساس و خیال نے اسے چیخنے پر مجبور کر دیا تھا۔ جیسے ہی اس کے دماغ سے اندھیرے کا خوف میں نے سفیدی کے ذکر سے نکال دیا وہ پرسکون ہو گیا۔ اس کا استعارہ بدل گیا تھا۔

اکثر و بیشتر ہمیں کسی استعارے کے ساتھ منفی جذبات وابستہ کرنے پڑتے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ منفی استعارے کو استعمال میں لانا پڑتا ہے۔ اس کی مثال: میرے ایک جاننے والے

خاندان کا جوان بیٹا منشیات اور شراب نوشی کی لت میں مبتلا تھا۔ یہ تو چاہتے تھے کہ وہ اس ذلت سے نکل آئے مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ یہ نہیں چاہتے تھے کہ اسے یہ احساس ہوا کہ والدین اس کی زندگی میں دخل دے رہے ہیں۔ آخر کار انہیں ایک ایسے شخص سے مشورہ کرنا پڑا جو خود ماضی میں اس لعنت کا شکار رہا تھا۔ اس نے انہیں کہا ''آپ کے بیٹے کے پاس دو گولیاں ہیں ایک پر شراب اور دوسری پر منشیات لکھا ہے، دونوں نے اسے موت دینی ہے۔ اگر آپ نے اسے نہ روکا تو ....'' اس استعارے نے انہیں ایکشن لینے پر مجبور کر دیا۔ ایسا نہ کرنا اس بات کے مترادف ہوتا کہ وہ خود اپنے بیٹے کی موت کے خواہش مند تھے۔

آپ بھی اپنا عالمی استعارہ منتخب کریں۔

آج اور ابھی ٹھنڈے دماغ سے سوچیں کہ آپ زندگی کو کس تناظر میں لیتے ہیں۔ یہ آپ کے لیے کیا ہے۔ ہلا گلہ ہنگامہ، امتحان، پھولوں کی سیج یا کانٹوں کا ہار، اگر آپ منفی استعارے کے سہارے اب تک چلتے رہے ہیں تو آپ غلطی پر تھے فی الفور اپنی روش کو بدلیں، اپنا استعارہ بدل کر آپ سب کچھ بدل سکتے ہیں۔ میں نے ایک ایسی عورت کا علاج کیا تھا جو باقی ماہرین نفسیات کے لیے چیلنج تھی۔ موصوفہ ہر چیز میں مین میخ نکالتیں۔ میرے لیکچر میں آ کر بھی انہوں نے یہی کیا تھا۔ ''کمرہ آرام دہ نہیں، آپ آہستہ بولتے ہیں، لوگ بدتمیز ہیں، میرے سات بیٹھے اس آدمی کو اٹھائیں۔'' میں نے لیکچر چھوڑا اور اس سے مخاطب ہوا ''آپ کی زندگی کے بارے میں کیا رائے ہے''؟ سوچ سمجھ کر جواب دیں۔ اس نے کہا چھوٹی چھوٹی باتوں کی بہت اہمیت ہے، بڑے سے بڑے بحری جہاز کو چھوٹا سا سوراخ ڈبو دیتا ہے''۔ میں فورا بات کی تہہ تک پہنچ چکا تھا۔ یہ عورت چھوٹی چھوٹی باتوں کے پیچھے جاتی رہی تھی۔ اس نے بعد میں مجھے بتایا تھا کہ ذرا ذرا سی بات کو بتنگڑ بنا کر اس نے اپنی زندگی میں زہر بھر لیا تھا۔ اسے طلاق ہوگئی تھی اور اسے کئی نقصانات اور بھی اٹھانے پڑے گے۔ یہ سب اس استعارے کا کیا دھرا تھا۔ اس نے زندگی کو چھوٹی چھوٹی باتوں کا مجموعہ بنا رکھا تھا۔ اس کا ذہن بڑی باتوں کے بجائے چھوٹی باتوں کی جانب رہتا تھا۔ میں نے اس کا طرز سوچ بدل دیا اور اسے باور کروا دیا تھا کہ زندگی چھوٹی چھوٹی مین میخ کا نہیں بلکہ کھیل کا، جنگ کا، پیار اور کام کا دوسرا نام ہے۔ ان عقائد کو ملا کر اس عورت نے اپنا طرز عمل و سوچ بدل ڈالی اور خود بھی بدل گئی۔

میں اکثر سوچا کرتا تھا کہ اپنے لیے کونسا استعارہ یا تشبیہہ استعمال کروں۔ لوگ مجھے گرو کہنے

لگے تھے مگر میں اس بات کو پسند نہیں کرتا تھا کیونکہ گرو سمجھنے والے مجھے ایک جادوگر کا درجہ دینے لگے تھے جبکہ ایسی کوئی بات نہیں تھی۔ میں جو کچھ بھی کرتا تھا ان کے تعاون سے کرتا تھا، ان ہی کی قوتوں کو ان کے حق میں استعمال کرتا تھا لہٰذا میں نے اپنے لئے کوچ کا استعارہ پسند کیا۔ کوچ بھی کھلاریوں کو سکھاتا ہے کہ ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو کیسے استعمال کرنا ہے۔ کوچ بھی میری طرح سے کھلاڑی کی مخفی صلاحیتوں کو باہر نکالتا ہے۔ مجھے اپنے آپ کو یہ نام دے کر بہت خوشی ہوئی تھی۔ آپ بھی ابھی اپنے لئے کوئی استعارہ منتخب کر لیں۔

ایک استعارہ آپ کی جان بچا سکتا ہے

کیسے؟ اس کے لیے میں آپ کو ایک اور جوڑے کی کہانی سناتا ہوں۔ مارٹن اور جینٹ شین، ایک مثالی جوڑا ہے۔ پچھلے 30 سال سے یہ ایک دوسرے کے دکھ درد کے ساتھی ہیں۔ آج کل یہ دونوں خیراتی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لے رہے ہیں۔ انسانیت کے بارے میں ان کا استعارہ ہے: ''ہم سب ایک خاندان ہیں'' یہ تشبیہہ ان کو ہر ایک کے لیے مہربان، غم گسار بناتی ہے ،اسی کی بدولت وہ ہر ایک کے کام آتے ہیں کہ اب ہر ایک ان کا فیملی ممبر ہے۔

مارٹن نے مجھے ایک مرتبہ بتایا کہ ایک زمانہ تھا جب وہ موت سے بہت ڈرتا تھا، اس کے دماغ کے ایک گوشے میں موت کا خوف موجود رہتا۔ پھر سب کچھ ایک واقعے نے یکسر بدل ڈالا۔ اس کا کہنا ہے: ''ہم دونوں میاں بیوی ان دنوں اپنی فلم "Apocylps Now" بنا رہے تھے۔ فلم کی شوٹنگ فلپائن کے جنگلوں میں کی جا رہی تھی۔ ہم ایک بڑے ٹائٹ شیڈول کے مطابق چل رہے تھے۔ ہم 5 دن شوٹنگ میں گزارتے اور دو دن ایک قریبی گاؤں میں آ کر ریسٹ کرتے۔ ایک بار جینٹ کو شہر جانا پڑ گیا۔ میں نے گاؤں میں ہی رہنے کا فیصلہ کیا۔ جینٹ نے اگلے دن واپس آنا تھا۔ میں رات کو سونے کے لیے لیٹا تو جلد ہی بے چینی محسوس کرنے لگا۔ اچانک مجھے یوں لگا جیسے میرے سینے پر بے انتہا بوجھ پڑ رہا ہے۔ مجھے سارا جسم مفلوج محسوس ہونے لگا۔ میں جان چکا تھا کہ مجھے دل کا دورہ پڑ گیا ہے۔ میں مر رہا تھا، میں ختم ہو رہا تھا۔ پھر اچانک مجھے یوں لگا جیسے میں ایک انتہائی خوبصورت جھیل کے پاس کھڑا ہوں، ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے اور میں بہت خوش ہوں۔ تو کیا زندگی کے بعد یہ ملے گا میرے ذہن میں آیا تھا۔ تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ موت سے ڈرنا فضول اور بیوقوفی ہے۔ مجھے اس وقت یہ ادراک ہوا تھا کہ میں دراصل زندگی سے خوفزدہ تھا

موت سے نہیں۔ اسی لمحے میں یہ فیصلہ کر چکا تھا کہ زندگی ایک چیلنج ہے مجھے اسے قبول کرنا ہوگا۔ میں نے پوری طاقت سے اپنے جسم کو حرکت دی اور لمبے لمبے سانس لینے کی کوشش کرنے لگا۔ اسی کش مکش میں میں نے رات گزار دی۔ میری حالت اب بھی بہت ابتر تھی اور جسم قریب قریب مفلوج ہو چکا تھا۔ میں نے زور لگا کر اپنے آپ کو چارپائی سے گرا لیا اور رینگتا ہوا دروازے کی جانب گیا۔ نہ جانے کیسے میں نے دروازے کو کھول لیا اور مدد کے لیے چلایا، جلد ہی مجھے میرے معاونین نے گھیر لیا۔ مجھے ہیلی کاپٹر میں ڈال کر شہر کے ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ میں اپنے ارد گرد لوگوں کو کہتے سن رہا تھا ''بہت شدید دورہ ہے، بمشکل بچے گا'' میں تکلیف کے باوجود مطمئن تھا اور میرے اندر زندہ رہنے کی شدید خواہش موجود تھی۔ تھوڑی دیر کے بعد جینیٹ بھی وہاں آئی۔ اسے جب یہ بتایا گیا کہ میرا زندہ بچنا بہت مشکل ہے تو اس نے اس بات کو ماننے سے انکار کر دیا اور وہ میرے پاس آ کر بولی ''فکر مت کرو پیارے یہ ایک فلم چل رہی ہے''۔ جیسے ہی اس نے یہ فقرہ کہا مجھے یوں لگا جیسے میرے اندر کسی نے تازہ روح پھونک دی ہو۔ اپنی متوقع موت کو میں نے ایک فلم کے سین سے بیوی کے کہنے پر تعبیر کر لیا تھا۔ میں نے اس استعارے کے تحت جسم کے تمام ذرائع کو کام میں لا کر زندگی کے لیے جدوجہد شروع کر دی میں دعویٰ سے کہتا ہوں کہ میری بیوی کے اس فقرے نے مجھے بچا لیا تھا۔

جیسے ہی آپ اور میں کسی چیز کو اچھی بات سے تشبیہہ دیتے ہیں وہ چیز آپ کو اچھی لگنے لگتی ہے۔ آپ اس سے پیار کرنے لگتے ہیں۔ مثلاً وہ ڈرائیور جو اپنی گاری کو خوبصورت عورت سے تشبیہہ دیتے ہیں دیکھ لیں وہ کیسے اس کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ ڈرائیو جو اپنی گاڑی کو چھکڑا، کھوتی ریڑھی کہتے ہیں اس کی گاڑی ویسی ہی نظر آتی ہے۔

تشبیہہ و استعارات نے دنیا کی تاریخ بدلنے میں بھی اہم رول ادا کیا ہے۔ 1990ء کی دہائی میں امریکہ کو خلیج فارس میں جنگ کا سامنا تھا۔ صدام حسین کے مقابلے میں فوج اکٹھی کرنے کے مشن کو نام دیا گیا تھا Operation Desert Sheild اور جب حملہ کیا گیا تھا تو مشن کو کہا گیا آپریشن ڈیزرٹ سٹروم یعنی پہلے ہم حفاظتی ڈھال تھے اور اب ہم طوفان کی شکل اختیار کرنے لگے ہیں اور جلد ہی کویت سے صدام حسین کو نکال باہر کر دیں گے۔ اس استعارے نے زبردست کام کیا تھا اور فوجی دستوں نے طوفانی کارروائیاں کر کے اپنے آپ کو آزادی دلانے والا طوفان منوا لیا تھا۔ دوسری جنگ عظیم کے خاتمے پر ونسٹن چرچل نے مشرقی یورپ اور سوویت یونین کو ایک

آہنی پردے سے تشبیہہ دی تھی۔ یہ اصطلاح جب بھی استعمال کی جاتی لوگوں کے سامنے کمیونزم کا بھیانک چہرہ آ جاتا اس سے مراد غلامی، بدحالی اور ظلم لیا جاتا۔ اس کی سب سے بڑی مثال دیوار برلن تھی۔ اس دیوار کو دلوں کو تقسیم کرنے والی کہا جاتا۔ 1989ء میں جیسے ہی یہ دیوار منہدم ہوئی تو سارے کا سارا آہنی پردہ چاک ہو گیا، اب مشرقی یورپ کے لیے آزاد اور خود مختار خطے جیسے الفاظ استعمال کیے جاتے۔ دیوار کا ٹوٹ جانا ایک عالمی استعارہ ہے۔ یہ اشارہ کرتا ہے پرانی روایات، اقدار اور فرسودہ نظام کے خاتمے کی جانب۔ لہٰذا دیوار برلن کے انہدام کو ایک نظام کے خاتمے کے طور پر لیا گیا تھا۔ پھر آپ تو جانتے ہی ہیں کہ دیوار برلن کے بعد دنیا اب کتنی مختلف ہے۔

ہمیشہ ایک موزوں استعارہ استعمال کریں

استعارے اور تشبیہات کو درست طریقے سے اور موقع کی مناسبت سے استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کسی شخص کو بیکار و فضول شے کہتے ہیں یا سمجھتے ہیں تو وہ شخص آپ کے لیے کار آمد ہوتے ہوئے بھی بیکار ہوگا کیونکہ آپ ذہن میں یہ بات بٹھا چکے ہیں کہ یہ آدمی بیکار ہے۔ یا اگر آپ کسی کو چلا ہوا کارتوس یا چربی کا پہاڑ کہتے ہیں تو باہمی نفرت کا آغاز ایسے ہی ہوتا ہے۔ اچھے تعلقات بنانے کے لیے آپ کو اچھے الفاظ سے کام لینا ہوگا۔ اپنے بچوں کو جانوروں، وحشیوں یا دیگر ایسے الفاظ سے آپ نوازیں گے تو ان کے ذہن پر اس کا منفی اثر پڑے گا۔ اسی طرح سے میاں بیوی اکثر ایک دوسرے کو فضول الفاظ و تشبیہات سے یاد کرتے ہیں یا بلاتے ہیں یہ بھی ایک بہت غلط روش ہے۔ ہر شخص کو اچھی بات سے تشبیہہ دے کر آپ اس کا دل جیت لیتے ہیں۔ خاص کر بچے بہت فخر محسوس کرتے ہیں اور ان کے دل میں آپ کے لیے احترام بڑھ جاتا ہے۔ میرے زیر علاج ایک خاتون اپنے خاوند کو اُلّو، گاودی اور فضول انسان سے تعبیر کرتی تھی۔ میں نے جب اس کے خاوند سے الگ ملاقات کی تو اس نے بیوی کے لیے ''شریک حیات''، ''دکھ درد کی ساتھی'' جیسے استعارے استعمال کیے۔ میں نے بیوی کو جب بتایا تو وہ بہت شرمندہ ہوئی۔ اس کی غلط فہمی دور ہو گئی اور تعلقات بہتر ہو گئے۔

سب سے بہتر اور تقویت بخش استعارہ میرے نزدیک ایک پتھر تراش کا ہے۔ میں اسے اکثر اپنے لیکچروں میں دہراتا ہوں: پتھر تراش ایک مرتبہ بہت بڑے پتھر پر ہتھوڑی سے ضربیں لگا رہا تھا۔ ان ضربوں سے پتھر پر خراش تک نہیں آ رہی تھی۔ لوگ اس کا مذاق اڑاتے اور اسے مشورہ دیتے کہ یہ تمہارے اکیلے کے بس کا روگ نہیں، اس ہتھوڑی سے تم عمر بھر بھی اس پتھر کو نہیں توڑ

سکتے۔لیکن وہ مسلسل اپنے کام میں جتا رہا۔شاید ہزارویں یا اس سے بھی زیادہ ضرب نے اس پتھر کو درمیان سے توڑ دیا تھا۔مسلسل جدوجہد اور دباؤ نے یہ معجزہ کر دکھایا تھا۔یہاں پر ''کانی'' (پہلے ذکر آ چکا ہے) کا کام ہتھوڑی سے لیا گیا ہے۔آپ بھی اپنے راستے کے پتھر کو اسی طرح سے توڑ کر ترقی کی راہ پر چل سکتے ہیں۔میرے ایک استاد نے مجھے استعاروں کے استعمال سے موسموں سے پیار کرنا سکھا دیا تھا۔سردی کے بارے میں وہ کہتے ''کیا بات ہے اس موسم کی! خوب کھاؤ پیو اور اپنے آپ کو گرم رکھو متحرک رکھو اس کے بعد بہار آئے گی پھول کھلیں گے، پرندے چہچہائیں گے ہر طرف خوشبو ہوگی۔گرمی میں تمہاری فصلیں اور پھل پکتے ہیں، خوراک کی فراوانی ہو جاتی ہے اور خزاں میں تم سکون سے ان پھلوں سے لطف اندوز ہوتے ہو۔'' وہ کہتے زندگی بھی ایک ایسے پیٹرن پر بسر ہوتی ہے کبھی سردی کبھی گرمی، کبھی بہار اور کبھی خزاں۔

میری یہ عادت ہے کہ میں اپنے زیرِ علاج لوگوں کو یا وہ جب مجھ سے مشورہ طلب کرتے ہیں اپنے لئے کوئی نا کوئی ٹائٹل استعمال کرنے کو کہتا ہوں، اس سے ان میں حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔ایک آدمی میرے پروگرام Date with Destiny میں آیا۔اس کی عرفیت ماسٹرو تھی۔ماسٹرو بہت موٹا تھا۔اس کا موٹاپے کے بارے میں خیال تھا کہ یہ خدائی تحفہ ہے اور خدا موٹوں کو پسند کرتا ہے۔جب اس نے مجھے یہ بتایا تو میں نے جواب دیا۔خدا سب کو پسند کرتا ہے لیکن میرا خیال ہے کہ موٹوں کو با آسانی شیطان سیخوں میں پرو کر جہنم میں روسٹ کرے گا۔اس بات نے اس کے سال ہا سال پرانے عقیدے کو توڑ کر رکھ دیا۔وہ مجھے حیران ہو کر دیکھنے لگا۔میں نے اس سے پوچھا کہ وہ اپنے جسم کو کیا کہتا ہے یا سمجھتا ہے۔اس کا جواب تھا میں اسے ایک مندر یا معبد سمجھتا ہوں''۔میں نے جواب دیا ''کیوں اس مندر یا معبد کو چربی سے خراب کر رہے ہو۔تم کسی ایسے مندر میں جاؤ گے جہاں تمہیں بے ترتیبی، خوراک کی وافر مقدار بکھری نظر آئے؟ یقیناً نہیں۔'' میرے اس جواب نے اس کے عقائد و خیالات کو یکسر تبدیل کر دیا تھا۔میں نے اس کے ہی استعارے کو اس کے لیے استعمال کر کے اس کو موٹاپے سے نفرت کرنا سکھا دیا تھا۔ماسٹرو نے مجھے چھ ماہ کے بعد خط میں بتایا کہ اب اس کا وزن 130 پاؤنڈ تک رہ گیا ہے۔اس نے لکھا تھا کہ جب بھی مجھے مرغن غذائیں نظر آتی ہیں میں موٹے جسموں کو چشم تصور سے جہنم میں سیخوں پر لگا دیکھتا ہوں۔اور پھر میرے ذہن میں ایک ایسی عمارت کا نقشہ ابھرتا ہے جو گندگی، بے ترتیبی کا شکار ہے میں فوراً ان سے بچ کر نکل جاتا ہوں۔

تبدیلی کا سفر: جھانجے سے تتلی تک

ایک روز میرا بیٹا جوشوآ سکول سے روتا ہوا گھر آیا۔وجہ پوچھنے پر اس نے بتایا کہ آج سکول میں میرا سب سے بہترین دوست ایک حادثے کے نتیجے میں ہلاک ہو گیا ہے۔جوشوآ صرف 6 برس کا تھا۔وہ اس موت سے بہت متاثر ہوا تھا۔میں نے اسے پیار سے سمجھاتے ہوئے کہا: ''تم جھانجے اور تتلی کے بارے میں پڑھ چکے ہو''؟ اس نے اثبات میں جواب دیا۔میں نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا ''جھانجا ایک سٹیج پر بالکل ساکت ہو جاتا ہے، تم اور میں یہ سمجھ لیتے ہیں کہ یہ مر چکا ہے، اس کے گرد ایک غلاف چڑھ جاتا ہے اور ہر چند ہی دنوں کے بعد اس غلاف میں سے ایک خوبصورت تتلی نکل کر پرواز کر جاتی ہے، تو پیارے بیٹے موت کا مطلب ہے جھانجے سے تتلی بن جانا، اب تمہارا دوست تتلی بن کر اڑ گیا ہے۔اس کی منزل اب دوسری دنیا ہے، جہاں سب نے جانا ہے، بات تو بہت افسوسناک ہے مگر خدائی حکم کے آگے ہم کچھ نہیں کر سکتے۔وہ بہتر جانتا ہے کہ کس نے پہلے اور کس نے بعد میں جانا ہے''۔جوشوآ میری باتیں بڑے غور سے سن رہا تھا۔تھوڑی دیر کے بعد اس کی طبیعت میں سکون آ گیا اور اس نے رونا چھوڑ دیا۔میں نے موت کے لیے یہاں پر ایک خوبصورت استعارے (تتلی) کو استعمال کر کے اپنے بیٹے کو ذہنی اذیت سے نکال دیا تھا استعارے اور تشبیہات سے آپ بات کو سرے سے بدل سکتے ہیں، تو پھر ان کے بارے میں کیوں ناہم ہر وقت محتاط رہیں۔اپنے استعاروں اور تشبیہات پر نظر ڈالتے رہیں کہ یہ کہیں حوصلہ شکن اور نفرت دلانے والے تو نہیں۔ایک چھوٹی سی ذہنی ورزش آپ کے لیے بہتر رہے گی۔

1۔ ایک فہرست تیار کریں جس میں یہ لکھیں کہ آپ زندگی کو کس سے تشبیہہ دیتے ہیں، اس لسٹ میں ہر استعارہ استعمال کریں جو آپ مختلف حالتوں میں زندگی کو دیتے ہیں۔مثلاً جب آپ ناکام ہوتے ہیں تو اسے جوا کہتے ہیں۔خوشی و مسرت کے لمحات میں زندگی آپ کے لیے تفریح ہوتی ہے وغیرہ۔

2۔ آپ ان استعاروں اور تشبیہات کا جائزہ لیں جو آپ باہمی تعلقات کے لیے استعمال کرتے ہیں۔اپنی بیوی کو، یا خاوند کو آپ کس سے تشبیہہ دیتے ہیں، بچوں کے لیے آپ کا استعارہ کیا ہے۔اپنے دوستوں کے لیے آپ کیا الفاظ استعمال کرتے ہیں وغیرہ۔

3۔ زندگی کے اس شعبے کا ذکر کریں جو آپ پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔یہ آپ کا

کاروبار، ازدواجی زندگی یا سیکھنے کے لیے آپ کی قابلیت ہوسکتی ہے۔ دیکھیں کہ آپ نئی باتیں سیکھنے کو کس بات سے تعبیر کرتے ہیں۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل استعارے استعمال کریں: ''سیکھنا ایک مہم ہے''، ''سیکھنا ایسے ہے جیسے دانت باہر نکالنا''۔ اگر آپ دوسرے استعارے کو ذہن میں بٹھائے ہوئے ہیں تو یقیناً سیکھنا آپ کے لیے ایک قابل اذیت عمل ہے۔ اس استعارے کو فوراً بدل ڈالیں۔ ہر استعارے کے مثبت اور منفی پہلو ہمیشہ آپ کے سامنے رہنے چاہئیں۔

4۔ نئے اور تقویت بخش استعارے استعمال میں لائیں۔ مثلاً جب آپ یہ کہیں گے کہ زندگی ایک کھیل ہے، ایک تفریح ہے اور ایک قیمتی اثاثہ ہے تو آپ کو ان سے بے پناہ تقویت ملے گی۔ بہ نسبت ان استعاروں کے جن کے مطابق زندگی ایک جوا ہے، زندگی جنگ ہے وغیرہ۔

5۔ آخر میں ان تقویت بخشنے والے استعاروں کو اپنی سوچ کا حصہ بنالیں اور اگلے 30 دن ان کے ساتھ رہیں۔

ایک بار آپ نے اس فن میں مہارت حاصل کر لی تو جان لیں کہ آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں۔

باب 10

طاقت کے حامل 10 جذبات

''جذبات کے بغیر تاریکی روشنی میں اورغفلت آگاہی میں نہیں بدل سکتی''۔(کارل سی جنگ)

آیئے پہلے ایک شخص کی مثال سے اس باب کا آغاز کرتے ہیں۔اسے مسٹر والٹ کہہ لیں، مسٹر والٹ ٹھیک صبح 6:30 بجے بیدار ہوتے ہیں، نہانے سے فارغ ہو کر وہ اپنا مخصوص ناشتہ کافی، سینڈوچ کر کے ٹھیک 7:10 پر گھر سے چل پڑتے ہیں۔ ہر روز مسٹر والٹ 8:00 بجے دفتر پہنچ کر کام کا آغاز کر دیتے ہیں۔ وہ اس نوکری پر پچھلے 20 برس سے ہیں۔5:00 بجے چھٹی کر کے مسٹر والٹ گھر پہنچتے ہیں۔نہا دھو کر وہ ٹی وی دل بہلاتے ہیں۔9:00 بجے کھانا کھا کر مزید آدھ گھنٹہ ٹی وی دیکھنے کے بعد وہ گہری نیند سو جاتے ہیں۔چھٹی کے دنوں میں وہ باغبانی یا اپنی گاڑی چمکا کر وقت گزارتے ہیں۔مسٹر والٹ کی یہ دوسری شادی ہے۔پہلی بیوی کی موجودگی میں بھی ان کا یہی معمول تھا۔مسٹر والٹ ان لوگوں میں شامل ہیں جو سطحی زندگی میں مگن ہیں۔یہ جذبات سے عاری زندگی گزار رہے ہیں۔یہ ہمیشہ اس کوشش میں ہوتے ہیں کہ غیر متوقع صورتحال سے بچا جائے، روٹین سے ہٹ کر یہ کوئی کام نہیں کرنا چاہتے۔ان میں آگے بڑھنے کا جذبہ ختم ہو چکا ہے اسے وہ خطرے سے تعبیر کرتے ہیں، زیادہ تعلقات بنانا اس کے نزدیک غیر مفید ہے۔وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ایسا کر کے وہ اپنے آپ کو خطرے میں ڈال رہے ہوتے ہیں۔میں نے اپنی زندگی میں ایسے بے شمار لوگ دیکھے ہیں جو ایک لگے بندھے قانون یا قاعدے کے مطابق زندگی گزار رہے ہیں۔ ان میں بہت سارے ایسے بھی ہیں جو یہ چاہتے ہیں کہ ان کی زندگی میں تبدیلی آئے مگر وہ خطرہ مول لینے سے ڈرتے ہیں۔یہ وہ لوگ ہیں جو یہ سمجھے بیٹھے ہیں کہ جذبات پر ہمارا کوئی اختیار نہیں، یہ خود سے پیدا ہوتے ہیں۔بلکہ میرا مشاہدہ تو یہ ہے کہ ہماری اکثریت یہ عقیدہ رکھتی ہے کہ جذبات

ہمارے اختیار سے باہر ہیں۔ہم بہت سے کام ایسے بھی کرتے ہیں تاکہ چند مخصوص محسوسات سے پرے رہ سکیں۔یہی وجہ ہے کہ چند لوگ اپنے ان محسوسات سے چشم پوشی کرتے ہوئے خود کو منشیات کی لعنت میں گرفتار کر لیتے ہیں۔اس سے وہ اپنے تمام جذبات ومحسوسات کا گویا گلا گھونٹ دیتے ہیں۔میں نے تجربے اور مشاہدے سے چار بنیادی طریقے دریافت کئے ہیں جن سے لوگ جذبات سے عہدہ برآ ہوتے ہیں۔آپ دیکھیں کہ آپ کا طریقہ کونسا ہے؟

1۔ پرہیز کرنا، باز رہنا ہم سب یہ چاہتے ہیں کہ تکلیف دہ احساسات اور جذبات سے بچا جائے نتیجتاً بہت سے لوگ اپنے آپ کو ایسی صورتحال سے پرے رکھتے ہیں جو ان میں ایسے جذبات پیدا کرنے کا باعث ہو، مثلاً نئے تعلقات بناتے وقت وہ یہ سوچیں گے کہ کہیں انہیں نقصان نہ ہو جائے۔ترقی سے وہ اس لئے ڈرتے ہیں کہ کہیں یہ نہ ہو کہ زیادہ ذمہ داری اور کام ان سے نہ ہو سکے۔لہٰذا موجودہ حالت پر اکتفا کرتے ہیں۔ایسے کر کے یہ لوگ اپنے آپ کو ایک پھندے میں پھنسا لیتے ہیں۔ان کے ترقی کے راستے مسدود ہو جاتے ہیں۔اپنے حصے کی خوشیاں یہ حاصل کرنے سے محروم رہتے ہیں۔آخر کار ان کے حصے میں پچھتاوا آتا ہے۔اس کا علاج یہ ہے کہ ان منفی جذبات میں چھپے مثبت معنی ومطالب آپ تلاش کریں۔

2۔ انکار۔اس صورتحال میں لوگ اپنے محسوسات کے بارے میں یہ کہتے ہیں کہ ہم ٹھیک ہیں، ہم بہتر محسوس کر رہے ہیں جبکہ حقیقت میں ان کے اندر منفی جذبات کی تیز آنچ موجود ہوتی ہے۔وہ خاصے پریشان اور تکلیف میں ہوتے ہیں۔ان کا دھیان پچھلی باتوں اور غلطیوں پر ہوتا ہے۔یہ اپنا فوکس اور باڈی لینگویج بالکل بدل نہیں پاتے۔اگر آپ کسی جذباتی ہیجان یا تکلیف میں مبتلا ہیں اور ظاہر یہ کر رہے ہیں کہ سب اچھا ہے تو اس سے زیادہ تکلیف پیدا ہوگی۔یہ جذبات یا احساسات آپ کو ایک پیغام دے رہے ہیں انہیں نظر انداز کر کے آپ ان کی شدت کو بڑھا دیتے ہیں ان سے نبٹنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ ان پر توجہ دیں، انہیں سمجھیں اور انہیں استعمال کریں۔اس کتاب میں آپ کو ایسا کرنے کا طریقہ بتایا جائے گا۔

3۔ مقابلہ میں اس صورتحال کو بہت خطرناک قرار دیتا ہوں۔اس مین مریض یا شکار اپنے ان جذبات سے ڈرنے کی بجائے ان کو مزید گلے لگا لیتا ہے اور ان سے خط اٹھاتا ہے۔ایسا آدمی کہے گا میری حالت تم سے بُری ہے، میں تو پیدائشی بدنصیب ہوں وغیرہ۔یہ لوگ باقاعدگی سے اپنے آپ کو اور اپنی قسمت کو کوستے ہیں۔یہاں انہیں یہ باور کروا دینا چاہیے کہ یہ تکلیف دہ جذبات

دراصل مثبت اثرات کے حامل ہیں اور مثبت اقدام کی جانب اشارہ کر رہے ہیں۔

سیکھنا اور استعمال کرنا یاد رکھیں اگر آپ اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے گزارنے کے خواہش مند ہیں تو آپ کو اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھنا ہوگا۔ جذبات کو آپ پیدا ہونے سے نہیں روک سکتے۔ یہ پیدا ہو کر رہیں گے، آپ ان سے فرار حاصل نہیں کر سکتے۔ آپ یہ تو کر سکتے ہیں کہ ان کو اتنا طاقتور نہ بننے دیں کہ یہ آپ کی زندگی پر کنٹرول حاصل کر لیں۔ جذبات، تکلیف دہ جذبات ایک قطب نما کا کام کرتے ہیں یہ آپ کو بتاتے ہیں کہ کون سی سمت میں جا کر کوئی ایکشن لے کر آپ اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ اب آپ کو اس قطب نما کو استعمال کرنے کا طریقہ آنا چاہیے۔ ورنہ آپ جذبات طوفان کے رحم و کرم پر رہیں گے۔ جو آپ کو کبھی بھی بہا کر لے جا سکتا ہے۔

بہت سے ماہرین نفسیات اپنے مریض کی جذباتی کیفیات کو اس کے ماضی سے جوڑ کر علاج کا آغاز کرتے ہیں۔ مجھے اس سے کوئی اختلاف نہیں واقعی ماضی کا ذہنی و جذباتی کیفیات سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے مگر میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ اس عالمی عقیدے کو اپنا لیں "آپ کا ماضی آپ کے مستقبل کے برابر نہیں" ماضی کو کرید کر سوائے دکھ اور تکلیف کے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ آپ اپنے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ ہمارے جذبات دراصل ہمیں اشارے دے رہے ہوتے ہیں کہ ہمیں کس جانب چلنا چاہیے۔ آپ کے منفی جذبات آپ کو ایکشن پر اکساتے ہیں، بس سمجھنے کی بات ہے۔ میں اب ان منفی جذبات کو اس باب میں "ایکشن سگنلز" کہوں گا۔ اپنے منفی جذبات و محسوسات کا ٹھنڈے دماغ سے جائزہ لیں۔ ابھی سوچیں کہ آپ بددلی کا کیوں شکار ہیں آپ کو فوراً جواب ملے گا فلاں بات یا معاملہ درست نہیں چل رہا۔ تو لازماً آپ اس کو درست کریں گے۔ اگر آپ سے لوگ نالاں ہیں، یا آپ سے کوئی ملنا پسند نہیں کرتا تو ظاہر ہے کہ آپ اکیلے پن کی اذیت میں مبتلا ہیں۔ یہ اذیت یا احساس آپ کو بتا رہی ہے کہ آپ کے رویے میں کونسی خامی ہے۔ ٹھنڈے دل سے اس کا جائزہ لیں گے تو اسے دور بھی کر پائیں گے۔ میرے کہنے کا یہاں مقصد صرف یہ ہے کہ آپ ان ایکشن سگنلز کو پہچان لیں اور انکے مطابق عمل کریں۔ یہ آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ کہاں غلط ہیں۔ یہ آپ کو یہ اشارہ دے رہے ہیں کہ آپ کی اپروچ غلط ہے، آپ کی سوچ غلط ہے۔ اپنی باڈی لینگویج کا بغور مطالعہ کریں۔ خاص کر اپنے چہرے کو دیکھیں۔ آپ اگر تناؤ کا شکار ہیں، مایوس ہیں تو یہ علامات آپ کے چہرے پر صاف نظر آئیں گی۔ اپنے ذہن سے ان

باتوں کو محو کریں، چہرے کو ہنستا مسکراتا رکھیں۔ آپ کے اندر خوشی کی لہریں پھوٹ پڑیں گی۔ اپنے جذبات کو سمجھ کر ان سے کام لینا سیکھ لیں۔ یہ ایک بہت بڑی کامیابی ہوگی۔

ایک مرتبہ پھر سن لیں ایکشن سگنلز ہمیں چیخ چیخ کر خبردار کر رہے ہوتے ہیں کہ ہم بدل جائیں، سمت تبدیل کر لیں اور اپروچ کو بدل ڈالیں۔ تکلیف کے تجربے سے یہ آپ کو منزل کی جانب لے جانا چاہتے ہیں۔

جذبات کو قابو میں رکھنے کے چھ گر

میں اب اپنا تجربہ آپ کو بتانے جا رہا ہوں۔ مجھے جب بھی کوئی تکلیف دہ جذبے یا پریشانی کا سامنا ہوتا ہے میں ان چھ مراحل سے اپنے آپ کو گزارتا ہوں۔ آپ بھی ان پر عمل کر کے دیکھیں آپ کو ان کی اہمیت کا اندازہ ہو جائے گا۔

1۔ یہ دیکھیں کہ آپ حقیقت میں کیا محسوس کر رہے ہیں۔

اکثر و بیشتر ہمارے ساتھ یہ ہوتا ہے کہ ہم ذہنی طور پر اتنے الجھ جاتے ہیں کہ ہمیں اپنی اصل پریشانی کا پتہ نہیں چل پاتا۔ ہم اوورلوڈ ہو جاتے ہیں اور اس موقع پر ہم صرف پریشان ہی ہوتے ہیں، کڑھتے رہتے ہیں، تو پہلا مرحلہ یہ ہے کہ آپ سکون کے ساتھ یہ سوچیں کہ آپ کیوں پریشان ہیں۔ مثلاً آپ اداسی میں یا غصے میں ہیں جونہی آپ کو اپنی اداسی یا غصے کا پتہ چلے گا اس جذبے کی شدت میں کمی آ جائے گی۔ آپ جان جائیں گے کہ اس وقت آپ کا مسئلہ کیا ہے۔ کیا اداسی کی وجہ دوستوں سے دوری ہے یا کچھ اور یا آپ کو کسی نے کچھ کہہ دیا ہے وغیرہ۔ تو جونہی آپ ان باتوں کی تہہ میں پہنچتے ہیں آپ کی پریشانی میں کمی آ جاتی ہے۔

2۔ اپنے جذبے کی تعریف کریں۔

یہ خیال کریں کہ یہ آپ کے لئے سودمند ہے۔ ہمیشہ اپنے جذبے کے بارے میں یہ خیال ذہن میں لائیں کہ یہی ہمیں گائیڈ کر رہا ہے، یہ ہمیں کچھ کہہ رہا ہے، یاد رکھیں اگر آپ کسی منفی خیال کو ذہن سے نکالنے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ دگنی طاقت سے آپ پر حملہ آور ہوتا ہے۔ لہٰذا اس کو جھٹکیں مت، نہ برا بھلا کہیں بلکہ اسے خوش آمدید کہتے ہوئے یہ خیال دماغ میں لائیں کہ یہ ہمارے لئے سودمند ہے۔

3۔ اس جذبے سے پیدا شدہ پیغام کے بارے میں متجسس ہو جائیں۔

جیسا کہ آپ کو پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ہمارے جذبات ہمیں سگنلز دیتے ہین، ان میں پیغامات پوشیدہ ہوتے ہیں۔ان کو پا کر آپ اپنے جذبے سے با آسانی نبٹ سکتے ہیں اور اس پر قابو پا سکتے ہیں نہ صرف فوراً بلکہ مستقبل میں بھی۔اس سلسلے میں آپ اپنے آپ سے یہ چار سوال کریں(i) میں حقیقت میں کیا محسوس کرنا چاہتا ہوں(ii) مجھے ایسا محسوس کرنے کے لیے کن باتوں پر اعتقاد رکھنا ہوگا۔(iii) میں اس وقت کیا کرنے جا رہا ہوں اور صورتحال کو قابو میں لانے کے لیے کیا کر رہا ہوں۔(iv) میں اس سے کیا سیکھ سکتا ہوں۔ان چاروں سوالوں سے آپ نہ صرف اپنے جذبے پر قابو پا جائیں گے بلکہ یہ مشق مستقبل میں بھی آپ کے کام آئے گی۔

4۔ پر اعتماد ہو جائیں۔

یہ تو کبھی ہو نہیں سکتا کہ آپ ماضی میں مایوسی، پژمردگی، اداسی یا دیگر ایسے منفی جذبات و صورتحال سے نہ گزریں ہوں۔ ماضی میں جا کر دیکھیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ نے فلاں وقت فلاں صورتحال سے کیسے چھٹکارہ پایا تھا، اس سے کیسے عہدہ برآ ہوئے تھے وغیرہ جیسے ہی یہ بات ذہن میں آپ لائیں گے کہ آپ ماضی میں کامیاب رہے تھے آپ میں اعتماد آ جائے گا۔اپنے آپ سے سوال کریں پہلے میں جب اداس ہوا تھا، مایوس ہوا تھا تو کیسے اس صورتحال سے نکلا تھا، میں نے کیا لائحہ عمل اختیار کیا تھا۔مثلاً کیا میں کچھ پڑھنے لگا تھا، دستوں کے ہاں چلا گیا تھا یا میں نے سیر کا منصوبہ بنا لیا تھا۔ان تجربات کو دہرائیں آپ کو خاطر خواہ نتائج ملیں گے یا ان کی روشنی میں نت نئے منصوبے آپ بنا سکیں گے۔

5۔ یقین رکھیں کہ آپ نہ صرف ابھی بلکہ مستقبل میں بھی اس صورتحال کو قابو کر سکتے ہیں۔

اپنے ذہن میں یہ بات بٹھا لیں کہ اس وقت بھی اور آگے مستقبل میں بھی آپ میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ آپ اس اداسی، مایوسی یا پژمردگی سے نکل سکیں۔اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ ماضی کا تجربہ ذہن میں دہرائیں اور ذہنی مشق کریں اس بات کی کہ آپ نے دوبارہ اسے کیسے کرنا ہے۔ایکشن سگنلز کے لیے تیار رہیں اور ان کے پیغامات پر نظر رکھیں۔

6۔ پرجوش رہتے ہوئے فوراً ایکشن لیں۔

جب آپ یہ جان لیں گے کہ مسئلہ کیا ہے؟ اس سے پیدا شدہ سگنلز کیا پیغام دے رہے ہیں اور آپ نے پہلے کیا طرز عمل اختیار کیا تھا تو یقین جانیے آپ کے لیے اب کوئی مشکل نہیں ہے۔ جوش و جذبے کا مظاہرہ کرتے ہوئے فوراً اپنے آپ پر قابو پا لیں۔ یہاں پر یہ بات ذہن میں مت

لائیں کہ میں ایسا پھر کبھی کروں گا۔فی الفور ایکشن لے کر آپ نہ صرف ابھی بلکہ مستقبل میں بھی کامیاب ہوں گے۔یاد رہے کہ کسی بھی صورتحال سے نبٹنے کے لیے ضروری اور بہتر یہ ہے کہ آپ جونہی اسے محسوس کریں اس کو قابو پانے کے لیے کمر بستہ ہو جائیں۔ جتنا زیادہ سے زیادہ اسے وقت دیں گے یہ اتنی گمبھیر ہو جائے گی۔

دس ایکشن سگنلز

مجھے امید ہے کہ آپ مندرجہ بالا چھ مراحل سے بخوبی واقف ہو گئے ہیں۔اب یہاں بہت ضروری ہے کہ ہم جذبات سے پیدا شدہ ایکشن سگنلز کے مثبت پیغامات کو سمجھ کر ان سے فائدہ اٹھا سکیں۔ یہاں پر میں ان دس ابتدائی اور اہم جذبات کا ذکر کرنے جا رہا ہوں جن سے لوگ بچنے کی کوشش کرتے ہیں اور نقصان در نقصان اٹھاتے ہیں۔اگلے صفحات میں آپ کو میں آپ تو ان سگنلز کے مثبت پیغامات اور ان سے فوائد حاصل کرنے کے گر بتاؤں گا۔انہیں بار بار دہرا کر آپ مستقبل میں ہر تکلیف سے با آسانی گزر سکتے ہیں۔

1۔ بے آرامی۔اس سے ظاہر ہے کہ آپ کے اندر بے آرامی کے جذبات پیدا ہوتے ہیں تاہم یہ زیادہ شدت کے حامل نہیں ہوتے مگر ان کی مسلسل موجودگی آپ میں یہ احساس پیدا کر دیتی ہے کہ کام ٹھیک طرح سے نہیں ہو رہا یا گڑ بڑ ہو کر رہے گی۔

اس سے پیدا ہونیوالا پیغام۔آپ اس کے نتیجے میں بوریت، بے چینی، تناؤ اور کچھ پریشانی محسوس کر رہے ہیں اور یہ باتیں اس پیغام کی حامل ہیں کہ کوئی بات ایسی ہے جو بالکل درست نہیں۔یا شاید آپ کے اقدامات مطلوبہ نتائج پیدا نہیں کر رہے۔

حل۔اس صورتحال سے نبٹنا بہت آسان ہے۔

1۔ اپنی حالت کو بدل دیں (آپ کو جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے)

2۔ یہ معلوم کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔

3۔ اپنے کاموں کو درست کریں، بہتر بنائیں۔اگر آپ یہ مان لیں کہ مطلوبہ نتائج نہیں آ رہے اور باقی جذباتی کیفیات کی طرح سے اگر اس بے آرامی کے احساس کو اگر آپ صحیح طریقے سے نہیں لیں گے تو اس میں اضافہ ہو جائے گا۔ بے آرامی کسی حد تک تکلیف دہ ہوتی ہے۔مگر آپ اسے جتنا محسوس کریں گے آپ کو یہ اتنی تکلیف دے گی۔یاد رکھیں کہ آپ اپنی سوچ سے کسی بھی بات

کو10 گنا تک شدید بنا سکتے ہیں۔ جونہی ہم یہ سوچنا شروع کریں گے کہ بے آرامی یا بے چینی بڑھتی جارہی ہے تو اگلا مرحلہ شروع ہوجاتا ہے، اس میں خوف کا ایکشن سگنل آپ کو ملے گا۔

خوف ۔ خوف میں پریشانی، فکر، ڈر یا شدید قسم کی دہشت کے جذبات شامل ہیں۔ خوف کا ایک مقصد ہے اور اس سے آپ کو ایک سادا پیغام ملتا ہے....

پیغام ۔ خوف کا پیغام بہت سادا ہے یہ دراصل اس امید کا نام ہے جس کے تحت ہم یہ سوچتے ہیں کہ کچھ برا ہونے والا ہے اور ہمیں تیار رہنا چاہیے۔ یہاں پر ضروری ہے کہ آپ اس کے لیے تیار رہیں یا اس صورتحال کو بدل ڈالیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ یا تو اس سے انکار کردیتے ہیں یا اس میں مست رہتے ہیں۔ دونوں حالتوں میں آپ تک یہ پیغام نہیں پہنچ پاتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ یہ جذبہ بڑھتا جاتا ہے۔

حل ۔ بڑے سکون اور اطمینان سے اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ کس بات سے خوف محسوس کر رہے ہیں اور دیکھیں کہ آپ اس سلسلے میں کیا کرسکتے ہیں۔ اپنے آپ کو ذہنی طور پر اس کے لیے تیار کریں۔ کیا کیا اقدام آپ اٹھا سکتے ہیں ان کو مدنظر رکھیں۔ بعض اوقات ہم یہ سب کچھ کر کے بھی خوف کی گرفت میں رہتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو یہ بات اپنے ذہن میں راسخ کرلیں کہ خوف جیسے زہر کا تریاق عقیدہ ہے۔ جان لیں کہ آپ نے اب جو کچھ ممکن تھا کرلیا ہے اور بہت کم خوف ہی حقیقی ہو سکتے ہیں۔ اگر یہ حقیقی ہوں تو آپ کو اب جس چیز کا سامنا ہوگا وہ ہے......

تکلیف ۔ یہ وہ جذبہ ہے جس کا آپ کے ذاتی اور پیشہ وارانہ تعلقات پر بڑا گہرا اثر پڑتا ہے۔ یہ جذبہ یا تکلیف کے جذبات اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب آپ کو نقصان ہو، آپ کا کچھ کھو جائے، آپ کی توقعات پوری نہ ہوں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو اکثر لوگ دوسروں سے بے رخی برتتے ہیں، ہمیں ضرورت ہے اس جذبے کے پیغام کو سمجھنے اور جاننے کی جو یہ ہمیں دیتا ہے۔

پیغام ۔ تکلیف کے سگنل سے ہمیں یہ پیغام پہنچایا جاتا ہے کہ ہماری کوئی ایک توقع پوری نہیں ہوسکی۔ یہ اکثر اس وقت ہوتا ہے جب ہم کسی سے کوئی امید رکھتے ہیں اور وہ پوری نہیں ہوتی۔ ہم وجہ جانے بغیر اس شخص کو اپنا دشمن یا بے اعتبار ساتھی سمجھنے لگتے ہیں ہم اس سے بات نہیں کرتے بس ذہن میں ایک رنجش کو بٹھا لیتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہم خواہ مخواہ کڑھتے ہیں اور شک وشبے میں پھنستے چلے جاتے ہیں۔

حل ۔ آپ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کی توقعات کیوں پوری نہیں ہوئی تھیں۔ آپ کے

دوست یا عزیز نے اگر آپ کا کام نہیں کیا تو اس کی وجوہات کیا رہی ہوں گی۔

دوسری بات آپ نے اپنے آپ سے یہ پوچھنی ہے کہ آپ کو کتنا نقصان ہوا ہے۔ ''کیا میری توقعات زیادہ نہیں تھیں، کیا میں زیادہ ہی سخت دلی کا مظاہرہ نہیں کررہا''۔

تیسرا اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ آپ جس کے بارے میں شک وشبہ میں مبتلا ہیں خود اس سے مل کر ساری بات کہہ ڈالیں۔ آپ حیران رہ جائیں گے کہ ایسا کرنے سے آپ کی رنجش وشک فورا دور ہوجائیں گے اور تعلقات میں بہتری بھی آجائے گی۔

تاہم اگر ایسا نہ کیا جائے تو تکلیف کا یہ جذبہ بڑھ جاتا ہے اور غصے میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

غصہ ۔ یہ جذبہ ناراضگی، بے رخی، جارحیت اور آگ بگولہ ہو کر لڑ بھڑ جانے جیسی کیفیات کو ظاہر کرتا ہے۔ ہمیں غصہ اس وقت آتا ہے جب کوئی ہمارا اصول توڑ دیتا ہے۔ ہمارے معیار کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ آپ کو بھی ہر ایک کی طرح اپنا معیار اور اصول بہت عزیز ہیں۔ لیکن اگر آپ اس جذبے کے پیغام تک پہنچ سکیں اور اسے سمجھ لیں تو فوراً غصے پر قابو پاسکتے ہیں۔

حل......اپنے آپ سے فوراً سوال کریں کیا اس نے جان بوجھ کر ایسا کیا ہے، کیا وہ واقعی میرے معیار اور اصولوں سے آگاہ تھا۔ کیا ایسا کرنے سے قیامت آگئی ہے وغیرہ۔ اور یہ بھی سوچیں کہ کیا یہ مناسب ہوگا کہ میں اس سے بات کروں اور پوچھوں، بجائے اس کے کہ میں بکتا جھکتا رہوں۔ آپ یہاں پر اپنے اصولوں کا بھی جائزہ لیں اور طریقہ کار کا بھی کہ کیا کہیں اس سے تو مطلقہ شخص سے کام میں گڑبڑ نہیں ہوئی۔ یہ سوالات بہت تقویت بخش ہیں اور یہ ایک مثبت سوچ کو جنم دیتے ہیں۔ خدانخواستہ اگر ایسا نہ ہوسکے تو آپ کو شکست و ناکامی جیسے جذبے کا سامنا کرنا ہوگا۔

ناکامی ۔ ناکامی یا محرومی یا جذبہ ہم میں اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کوشش کے باوجود ہم مطلوبہ نتائج حاصل نہیں کرپاتے۔ ایسا ہونے پر ہم مایوس سے ہونے لگتے ہیں۔

پیغام ۔ اس جذبے کا پیغام مثبت اور امید افزا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کامیاب ہوسکتے ہیں، آپ میں صلاحیت ہے بس ضرورت ہے اپروچ کو بدلنے کی، طریقہ کار کو تبدیل کرنے کی وغیرہ۔ یہ جذبہ مایوسی یا مکمل مایوسی سے مختلف ہے اس میں آپ یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا، بس قصہ تمام ہوگیا ہے جبکہ ناکامی یا محرومی ہمیں یہ سبق دیتی ہے کہ ہم آگے بڑھ سکتے ہیں ضرورت ہے اپنے اقدامات کا ازسرنو جائزہ لینے کی۔

حل ۔ پہلے تو آپ اس جذبے کو اپنا دوست سمجھ لیں، اور اس صورتحال سے نکلنے کے لیے دماغ کو

استعمال کریں، سوچیں کہ آپ کیسے اپنی اپروچ کو بدل سکتے ہیں۔ اپنے لیے ایک رول ماڈل تلاش کریں۔ وہ شخص جس نے آپ جیسی صورتحال پر قابو پایا ہو اور اس کی پیروی کریں۔ یہ بات ذہن میں لائیں کہ اس جذبے کے تحت آپ نت نئی باتیں سیکھ سکتے ہیں جو مستقبل میں آپ کے کام آئیں گی۔ اس جذبے کی خطرناک شکل ہے...... مایوسی

مایوسی۔ اس کا مطلب ہے کہ اب آپ کو یہ (مقصد) کبھی حاصل نہیں ہوگا، آپ ایسا نہیں کر سکتے، یا آپ یہ سوچنے لگ جاتے ہیں کہ آپ میں صلاحیت نہیں۔ لہٰذا یہ جذبہ آپ میں ایک ناقابل شکست ناکامی کے جذبے کو پیدا کر سکتا ہے اور آپ میں اعتماد کی شدید کمی آجاتی ہے۔ تاہم اس کے پیغام کو سمجھ کر آپ یقیناً اس بحران سے نکل سکتے ہیں۔

حل۔ آپ یہ جان لیں کہ یہ راستہ آپ کے لیے مناسب نہیں۔، دوسرے کسی میدان میں قسمت آزمائیں۔ نئی منزلیں تلاش کریں اور پچھلی باتوں کو بھول جائیں۔ یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ آپ جلد بازی کا مظاہرہ کر رہے ہوں، آپ کے مطلوبہ نتائج دیر سے حاصل ہونیوالے ہوں مگر آپ یہ چاہ رہے ہوں کہ ابھی اور اسی وقت۔ یا پھر آپ صبر سے کام لیں اور دوبارہ سے کوشش میں لگ جائیں یہ جانتے ہوئے کہ خدا کے گھر دیر ہے اندھیر نہیں مگر اپنے طریق کار کا جائزہ بھی لیں و ران میں تبدیلی بھی لائیں۔ اور اس خطرناک جذبے کا بہترین توڑ سامنے رکھیں کہ ''ضروری نہیں کہ میں ہمیشہ ناکام رہوں، مستقبل ماضی سے مختلف ہوتا ہے'' مکمل مایوسی آگے چل کر جرم یا قصور کے جذبے میں بدل جاتی ہے۔

احساس جرم۔ ہر شخص اس احساس سے بچنا چاہتا ہے۔ جرم یا سنگین غلطی سے مراد ہے کہ ہم اپنا کوئی اٹل اصول توڑ دیں یا قدرت کے بنائے گئے قوانین کی خلاف ورزی کر ڈالیں۔ ایسا کر کے ہم احساس جرم میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور کڑھتے ہیں، پریشان ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اس سے چشم پوشی کرتے ہیں اور اسے بھلانے کی کوشش کرتے ہیں جو کہ ایک سنگین غلطی ہے اس احساس کو دبانے سے اس میں مزید شدت آتی ہے۔

پیغام۔ یہ احساس ہمیں یہ پیغام دے رہا ہوتا ہے کہ ہم نے کسی قانون کو توڑا ہے اور اب ہمیں اس کی تلافی کے لیے فی الفور کچھ کرنا ہوگا۔ جونہی آپ احساس جرم سے پیدا شدہ تکلیف کو اپنے اوپر حاوی کرتے ہیں آپ میں اس کی تلافی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے اور آپ مستقبل میں محتاط ہونے کا ارادہ کرتے ہیں اور یہی مثبت اقدامات ہیں۔

حل۔ سب سے پہلے تو آپ غلطی کا احساس کریں اور یہ دیکھیں کہ اس سے آپ کو کتنی شرمندگی ہو رہی ہے۔ خلوص دل سے خدا سے معافی مانگیں اور یہ مصمم ارادہ کریں کہ آپ نے مستقبل میں اب ایسا نہیں کرنا۔ غلطی کی تلافی کے لیے جو کچھ بھی ہو سکتا ہو کر گزریں۔ یہ جان لیں اور اسے اپنا عقیدہ بنالیں کہ ہر غلطی کی تلافی ممکن ہے اور توبہ کے دروازے ہر وقت کھلیں ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ توبہ کر کے آپ دوبارہ اس غلطی کا ارتکاب نہ کریں اور اپنے رویے کو تبدیل کر کے اپنے اقدامات سے اس غلطی یا جرم کا ازالہ کریں۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو اگلا منفی جذبہ جو حملہ آور ہو سکتا ہے اس کا نام ہے۔ نقص یا کمی اس جذبے کا مطلب یہ ہے کہ ہم میں کوئی کمی ہے جو ہمیں کامیابی سے ہمکنار ہونے نہیں دے رہی۔ اس سے نبٹنے کے لیے اس کا پیغام سمجھنا ہوگا۔

پیغام۔ اس جذبے کا پیغام ہے کہ آپ میں کسی ہنر، مہارت یا تجربے کی کمی ہے۔ یہ آپ کو بتا رہا ہے کہ آپ کو کچھ سیکھنا ہوگا، جاننا ہوگا اور اس کے بعد آگے بڑھنا ہوگا۔ یہ آپ کو بتا رہا ہے کہ آپ میں اعتماد کی کمی ہے اور آپ کو پر اعتماد بننا ہوگا۔

حل۔ اپنے آپ سے یہ پوچھیں کہ پرفیکٹ یا مکمل کیا ہوتا ہے؟ آپ نے جو معیار اپنے لئے بنا رکھا ہے اس کے لیے کیا لوازمات چاہییں۔ کیا آپ میں وہ سارے ٹولز موجود ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے؟ کیا آپ اس سلسلہ میں ہر قسم کی مہارت حاصل کر چکے ہیں۔ آپ کو جواب نہیں ملے گا۔ تو اب آپ نے ایک رول ماڈل تلاش کرنا ہے اور اس کی پیروی کرتی ہے۔ آپ نے اپنی کمزوریوں اور خامیوں کا ازالہ کرنا ہے اور یہ بھی اپنے آپ کو باور کروانا ہے کہ آپ میں کمی ہے تو مہارت کی نہ کہ آپ کی ذات میں کوئی نقص ہے، کمی ہے وغیرہ آپ مشق سے، مہارت سے اور ہنر سے اپنی ناکامیوں کی تلافی کر سکتے ہیں۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو اگلا جذبہ جو آپ پر حملہ آور ہوگا اس کا نام ہے...... بے بسی یا بہت زیادہ بوجھ۔

بے بسی۔ اس جذبے کی کوکھ سے رنج، پژمردگی اور بے چارگی جیسے خطرناک نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ بے بسی میں آپ یہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ آپ کے اردگرد سب کے سب آپ کے دشمن یا نقصان پہنچانے والے بستے ہیں، آپ کا کوئی خیر خواہ نہیں۔ ماحول اور حالات آپ کو ہمیشہ ناسازگار نظر آتے ہیں۔ اپنے تمام تر منفی پہلوؤں کے باوجود اس جذبے کا پیغام مثبت ہے۔

پیغام۔ آپ کو دراصل یہ بتایا جا رہا ہے کہ آپ کے نظریات و خیالات میں کہیں غلطی ہے، آپ کا

طرزِ عمل وفکر درست نہیں، آپ نے اپنا معیار شاید کمتر بنا رکھا ہے۔ تو ضرورت ہے ان پر نظرِ ثانی کی دوسری صورت میں یاد رکھیں کہ یہ جذبہ یا نفسیاتی کیفیت تباہ کن نتائج پیدا کر سکتی ہے۔

حل۔ اس صورتحال سے آپ با آسانی نکل سکتے ہیں بس ضرورت ہے ٹھنڈے دماغ اور مزاج کی۔ تنہائی میں بیٹھ کر اپنے کاموں کا، روٹین کا اور خیالات کا جائزہ لیں۔ آپ جلد ہی اپنی خامیوں اپنے کام میں کمی بیشی اور دیگر کمزوریوں کو جان لیں گے۔ اپنے اردگرد لوگوں کے بارے میں جب آپ مثبت جذبے کے ساتھ سوچیں گے تو آپ پر بہت سے انکشاف ہوں گے، دشمن آپ کو دوست نظر آنے لگے گے اور چھوٹی چھوٹی باتوں کو آپ بھلا کر آگے بڑھ سکیں گے۔ اپنے کاموں کی فہرست بنائیں۔ اس کا بغور مطالعہ آپ کو یہ بتا دے گا کہ آپ کہاں پر کمزور ہیں آپ کو کس نقطے پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ یاد رہے کہ ماحول اگر آپ نے اپنے ذہن میں یہ بنا رکھا ہے کہ آپ کو سب کچھ حاصل ہو جائے اور سب کچھ آپ کی مرضی کے مطابق ہو تو آپ شدید غلطی کے مرتکب ہو رہے ہیں۔ اس طرزِ فکر کو بدلیں۔ اپنے دماغ سے ان باتوں کو نکال باہر کریں۔ ایک وقت میں ایک بات پر توجہ دیں نا کہ آپ ہر مسئلے کا فوری حل چاہیں۔ ایسا کرنے والا اپنے دماغ کو اوورلوڈ کر لیتا ہے اور جب دماغ پر زیادہ بوجھ ہو تو اس کے فیل ہو جانے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا فوراً اس جذبے کو ختم کریں۔ اس سے اگلا مرحلہ ہے تنہائی کا۔

تنہائی۔ اس جذبے میں آپ اپنے آپ کو بالکل تن تنہا محسوس کرتے ہیں۔ آپ خود ہی اپنے مشیر اور استاد بن جاتے ہیں آپ کو چونکہ ہر طرف اپنے دشمن نظر آتے ہیں لہٰذا آپ اپنے آپ کو خول میں بند کر لیتے ہیں۔

پیغام۔ آپ کو یہ پیغام دیا جا رہا ہے کہ آپ کو اپنے لوگوں کے ساتھ تعلقات کا از سرِ نو جائزہ لینا ہوگا۔ بہت سے لوگ تعلقات کو جنسی تعلق یا پیار محبت سے تعبیر کرتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔ یہ تعلقات عارضی ہوتے ہیں ان کے ختم ہوتے ہی لوگ مایوس ہو جاتے ہیں اور تنہائی ان کو گھیر لیتی ہے۔

حل۔ اس کا حل آسان ترین ہے۔ جتنا ہو سکے آپ سوشل ہو جائیں۔ لوگوں سے تعلقات بنائیں۔ ان کے کام آئیں اور ان سے محبت کریں۔ یقیناً آپ کو دوستی کی ضرورت ہے۔ لوگوں کی سنیں اور انہیں مشورے دیں، ان میں دلچسپی لیں۔ یقین جانیے آپ کو جواب میں بہت کچھ ملے گا۔ فی الفور اپنے پرانے دوستوں کی طرف لوٹ جائیں یا نئے دوست بنائیں۔

مندرجہ بالا ایکشن سگنل وہ ہیں جن سے دنیا کے ہر انسان کو سابقہ پڑتا ہے۔ اگر ان کے پیغامات کو سن کر آپ سمجھ لیتے ہیں تو عمل کرنا بہت آسان ہے۔ اور عمل کر کے آپ اپنے آپ کو شدید ذہنی اذیت وکرب سے نکال سکتے ہیں۔ اب میں ذکر کروں گا دس طاقتور جذبوں کا......

دس طاقتور جذبات (جو آپ کو تقویت دیتے ہیں)

1۔ پیار اور گرم جوشی۔ ''محبت فاتح عالم'' آپ محبت سے دنیا کو فتح کر سکتے ہیں۔ اپنے بڑے سے بڑے دشمن کی جانب جب آپ محبت کا پیغام لے کر جائیں گے تو وہ بالکل بے بس ہو جائے گا......وہ آپ کو دھتکار دے یہ اس کے لیے قریب قریب ناممکن ہو جاتا ہے۔ لہٰذا پیار کرنا سیکھیں۔ آپ کے گرد ونواح میں اور خاندان میں جتنے بھی افراد ہیں ان سب سے پیار کریں۔ ان میں اگر کوئی آپ کو رنجیدہ یا مایوس نظر آئے کم از کم اس سے پیار سے پیش آئیں ان کی یہ کیفیت بہت جلد بدل کر رہ جائے گی۔ یہاں پر مجھے ایک کتاب "A Course in Miracles" کا ایک اقتباس یاد آ رہا ہے۔ آپ بھی سن لیں: ''ہماری ساری بات چیت یا تو کسی پیار کا نتیجہ ہوتی ہے اور یا مدد کے لیے درخواست'' تو جان لیں کہ آپ نے پیار کرنا اور خوش مزاجی اور گرم جوشی سے لوگوں سے ملنا ہے۔

''صرف پیار کر کے آپ دنیا کے طاقتور ترین انسان بن سکتے ہیں'' (ایمٹ فوکس)

2۔ تعریف وتشکر۔ لوگوں کی کھل کر تعریف کر کے آپ ان کا دل جیت لیتے ہیں اور جب کسی معمولی سے معمولی خدمت کے بدلے میں آپ کسی کو جب ''آپ کا شکریہ'' جیسے الفاظ کہتے ہیں تو وہ آپ کے گرویدہ بن جاتے ہیں۔ ایسا کر کے نہ صرف آپ کو خوشی ہوگی بلکہ آپ کا مخاطب بھی خوشی محسوس کرے گا۔ میں تو کہتا ہوں کہ زندگی شکر گزاری کے جذبے کے تحت بسر کریں۔

3۔ تجسس۔ ایک چھوٹے بچے کی طرح سے متجسس ہو جائیں۔ بوریت کا علاج تجسس ہے، تجسس پیدا کریں آپ کو زندگی سے پیار ہو جائے گا۔ یہ تجسس آپ کو مطالعے، تحقیق اور مہم جوئی پر اکساتا ہے اور آپ کو دنیا کے نت نئے رنگوں سے واقفیت حاصل ہوتی ہے۔

4۔ جوش وجذبہ۔ جس میں جوش نہیں، ولولہ نہیں وہ شخص ناکام ہے۔ آگے بڑھنے، چیلنج کا مقابلہ کرنے اور چھا جانے والے آدمی میں یہ وہ جذبات جو دراصل ایک ہی چیز کے دو نام ہیں کس حد تک پائے جاتے ہیں میں یہ بتانے کی ضرورت نہیں سمجھتا، آپ بڑی اچھی طرح سے جانتے ہیں۔ جوش پیدا کرنے کے لیے متحرک ہوں، بیکار مت بیٹھ رہیں، اپنے جسم کی طاقت سے کام لیں۔

اعتماد سے بات کریں اور چاق و چوبند رہیں۔

5۔ ارادہ۔ اگر ارادہ ہی نہیں تو منزل کونسی ہے اور آپ کہاں جائیں گے یعنی آپ کی زندگی تو پھر جانوروں جیسی ہے۔ ایک سیدھی سادھی روٹین کھایا پیا سویا وغیرہ۔ آپ کا ارادہ ہی سب کچھ ہے کہ آپ نے کیا کرنا ہے، کہاں جانا ہے، آپ کی منزل کیا ہے۔ ارادے کی اساس محبت و دلیری ہے جو آپ کو ارادے پرا کساتی ہے۔ تاہم ارادہ کسی نہ کسی قید یا حد کا پابند ہوسکتا ہے۔

6۔ لچک۔ مضبوط ارادے کے ساتھ ساتھ لچک ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ لچک ہونے سے مراد یہ ہے کہ آپ حالات کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لیں، آپ میں برداشت کا مادہ ہو اور سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ جن حالات کو کنٹرول کرنے کے قابل نہیں ان سے سمجھوتا کرنا سیکھ لیں اور کمال یہ ہے کہ آپ کے رویے میں لچک آجائے۔ ایسا اگر ہو جائے تو آپ میں یقیناً پیدا ہوگا......

اعتماد۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ یہ بات جانتے ہیں کہ آپ میں کامیاب ہونے کی پوری پوری صلاحیت ہے، آپ ہر چیلنج کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ آپ کا یہ عقیدہ اگر مضبوط ہے اور آپ ماضی میں بحرانوں سے نبٹتے رہے ہیں تو آپ میں یقیناً خود اعتمادی ہے۔ ضرورت ہے اس بات کی کہ آپ اس جذبے کو کمزور مت ہونے دیں، اسے مضبوط سے مضبوط تر بنائیں۔ خوف کا توڑ اعتماد ہے، اس کی ہر روز مشق کریں، اس کے لیے اپنے اندر قوت ارادی پیدا کریں اور ذہن صاف رکھیں۔ جس میں اعتماد پیدا ہو جائے وہ ایک سحر انگیز، خوش کن شخصیت کا مالک بن جاتا ہے۔

8۔ خوش باشی۔ ہمیشہ اپنے چہرے پر پرسکون مسکراہٹ رکھیں۔ اس سے آپ کی شخصیت میں نکھار آجائے گا۔ اب خوش باش رہنے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ آپ گردوپیش سے بے نیاز ہو کر اپنے ذات میں گم ہیں اور خواہ مخواہ خوش ہو رہے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہونا چاہیے کہ آپ ہر چیلنج کا ہنس کر سامنا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، آپ خوش رہنا اور خوش رکھنا جانتے ہیں۔ پرسکون اور خوش باش انسان اعصابی لحاظ سے بہت مضبوط ہوتا ہے۔ ایسے لوگ شاذ ہی ناکام ہوتے ہیں۔

9۔ صحت و طاقت۔ کامیاب انسان اپنی صحت کا بہت خیال رکھتا ہے۔ اس کا معدہ، جگر اور دیگر اعضا درست کام کرتے ہیں۔ نیند کے معاملے میں وہ اعتدال پسند ہوتے ہیں۔ آپ بھی اگر 6 گھنٹے کی نیند کے بعد اپنے آپ کو چاق و چوبند محسوس کرتے ہیں تو فوراً بستر چھوڑ دیں۔ ہمیشہ زود ہضم غذا استعمال کریں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے آپ کی صحت ٹھیک رہے۔ اگر آپ صحت مند ہی

نہیں تو مندرجہ بالا جذبات سے آپ کبھی نا تو لطف اندوز ہو سکیں گے بلکہ آپ میں ان کا پیدا ہونا مشکل ہوگا۔ کمزور انسان زیادہ تر بیماریوں کے چکر میں پھنسے رہتے ہیں۔ مناسب ورزش کریں، صبح اٹھ کر گہرے سانس لیں تاکہ آکسیجن کی مناسب مقدار آپ کے دماغ میں جائے۔ خواہ مخواہ مت تھکن اپنے اوپر طاری کریں۔ ایک اچھا دماغ ہمیشہ اچھے جسم میں ہوتا ہے۔ یہ نو باتیں یا جذبات آپ حاصل کر کے اپنی زندگی کے باغ کو مہکا سکتے ہیں۔

10۔ مدد۔ کافی سال پہلے مجھے زندگی کی اہم ترین خوشی کا پتہ چلا تھا وہ ہے: مدد کرنا، کسی کے کام آنا، کسی کے کام آکر، کسی کی مدد کر کے آپ انسانیت کی مدد کرتے ہیں، آپ نیکی کرتے ہیں اور اپنے لئے آسانیاں پیدا کرتے ہیں۔ آزما کر دیکھ لیں لوگوں کے کام آنے والے کی قدرت کسی نہ کسی بہانے سے مدد کرتی ہے۔

خبردار! اپنے آپ کو خرچ کر کے کسی کی مذمت کریں۔ اپنا گھر پورا کر کے دوسری جانب دیکھیں۔ لوگوں کے مسائل حل کر کے، ان کے کام آکر ہم ایک صحت مند اور کارآمد معاشرے کی بنیاد رکھ سکتے ہیں۔

اب آپ نے اگلے دو روز تک پیچھے بیان کردہ ان چھ نقاط یا پوائنٹس کی پیروی کرنی ہے جو آپ کے جذبات کو آپ کے تابع بناتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ پیار اور چاہت کا جذبہ بے آرامی کو ختم کر دیتا ہے، خوف کی فضا پر آپ تشکر کے جذبے سے باآسانی قابو پا سکتے ہیں، رنج والم یا تکلیف میں آپ تجسس کا جذبہ کام میں لائیں۔ یہ تکلیف کے جذبے کو دور کر دے گا۔ غصہ آئے تو دھیان اپنی منزل کی جانب مبذول کر دیں۔ ناکامی کے خیال کو ارادے سے شکست دیں۔ مایوسی کی صورت میں لچک کا مظاہرہ کریں اور تبدیلی لائیں۔ احساس جرم کو توبہ اور اس نیت سے ہرا دیں کہ دوبارہ ایسا نہیں ہوگا۔ اپنے آپ کو اگر ادھورا یا نامکمل سمجھ رہے ہیں تو خوشی محسوس کریں دوسروں کی خوشی میں شریک ہو کر۔

بے بسی کے جذبے کو متحرک ہو کر، فعال ہو کر شکست دیں اور تنہائی کے احساس کو ختم کرنے کے لیے دوسروں کی مدد پر کمربستہ ہو جائیں۔

دوبارہ یہ سن لیں کہ جو ہم سوچتے ہیں وہی بن جاتے ہیں۔ لہٰذا سب سے پہلے اپنے ذہن کو صاف رکھیں، اس میں مثبت باتیں بھر دیں۔ جہاں تک ممکن ہو اپنی صحت بہتر رکھیں۔ پرسکون

طبیعت سے ہر معاملے کو سلجھانے کی کوشش کریں اور ایک مضبوط قوت ارادی حاصل کریں یہ سب کچھ آپ کے پاس آجائے گا اگر آپ نے اب تک تمام کتاب کو سمجھ کر پڑھا ہے۔

آپ اب تک یقیناً سیکھ چکے ہیں کہ کیسے بری عادات کو ختم کرنا ہے۔، اچھی باتیں کیسے پیدا کرنی ہیں، کیسے توجہ مبذول کرنی ہے، کیسے اپنے عقائد کو مضبوط کرنا ہے۔

میرا اب تک کا سبق ہے کہ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزاریں، اس سے فائدہ اٹھائیں اور اس سے لطف اندوز بھی ہوں۔ آپ نے اب قوت فیصلہ، قوت ارادی کو مضبوط بنانا ہے اور سب سے اہم یہ دیکھیں کہ آپ کے اردے کیا ہیں؟ آپ کی منزل کونسی ہے؟

☆☆☆

باب 11

شاندار خیال یا خواب:
ایک زبردست مستقبل کی جانب قدم

میں اور آپ بلکہ ہم سب جب چھوٹے بچے تھے، ہمارے کچھ خواب تھے، ارمان تھے، ہم ایک خیالی دنیا میں رہتے تھے۔ لیکن پھر سب کچھ جیسے وقت نے بدل کر رکھ دیا تھا۔ ہم ایک الگ دنیا میں آ گئے۔ یہ دنیا تھی مسائل کی، آزمائشوں کی، نت نئی تکالیف کی۔ یہ خواب آہستہ آہستہ معدوم ہو گئے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ اپنے خواب نہیں بھولے۔ ذرا ذہن پر زور دیں یہ ذہن کے کسی کونے کھدرے سے نمودار ہو جائیں گے۔ اس باب میں میں نے آپ کے ان خوابوں کو بیدار کرنا ہے۔
ابتداء میں آپ کو یہ سب کے سب مضحکہ خیز اور بے معنی نظر آئیں گے کوئی بعید نہیں کہ آپ اپنے آپ پر ہنسنے لگیں مگر یقین جانیے آپ کے یہ خواب اب بھی پورے ہو سکتے ہیں۔ ایک بچے کی طرح سے دوبارہ خیالی دنیا میں چلے جائیں۔ سوچیں کہ آپ ان دنوں کیا چاہتے تھے۔ اپنے تخیل کو آج آپ نے پرواز سے نہیں روکنا۔ سب سے پہلے اس مقولے کو پڑھیں۔

"سب کچھ ایک خواب سے شروع ہوتا ہے" (کارل سینڈ برگ)

یہ ترقی جو آج آپ کو نظر آ رہی ہے ہمارے آباؤ اجداد کا خواب نہیں تھی! جی ہاں وہ فضا میں، خلا میں پرواز کرنا چاہتے تھے، وہ قدرت کے سربستہ راز جاننا چاہتے تھے۔ آج یہ خواب حقیقت کا روپ دھار چکے ہیں۔ تخیل کی اہمیت کو آج آپ نے سمجھنا ہے۔ یہ ایک زبردست قوت ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو بھی میری طرح الف لیلہ کے قصے بہت پسند ہوں گے۔ مجھے اب بھی الہ دین کا

چراغ پڑھنے کا بہت مزا آتا ہے۔ تین دفعہ چراغ کو رگڑنے سے ایک طاقتور جن حاضر ہوتا ہے۔ یہ الہ دین سے اس کی تین خواہشات پوچھتا ہے اور انہیں فوراً پورا کر دیتا ہے۔ جی ہاں صرف تین خواہشیں ایک وقت میں جبکہ آپ کے اندر ایسا جن چھپا بیٹھا ہے جو آپ کی ہر خواہش پوری کر سکتا ہے اور ہر وقت کر سکتا ہے۔ بس اسے بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ میں پہلے کئی بار کہہ چکا ہوں کہ ہمارے پاس خداداد صلاحیتیں ہیں، بے شمار وسائل ہیں صرف ضرورت ہے ان سے کام لینے کی۔
ایک بار آپ نے اس جن کو بیدار کر لیا تو ایسے معجزات آپ کی ذات کے ذریعے سے رونما ہوں گے جو کبھی آپ کے خواب وخیال میں بھی نہ ہوں گے۔ آپ ایسے کام کر لیں گے جو آج کل آپ صرف ناولوں میں پڑھتے ہیں۔ تو جناب اس سلسلے میں پہلا قدم اٹھائیں اور اپنے خوابوں اور ارمانوں کو دوبارہ سے زندہ کریں۔

بڑے اور اونچے خواب آپ کو تحریک دیتے ہیں

مجھے اکثر دوست احباب کہتے ہیں: "ٹونی تم میں قدرت نے خاص طاقت رکھی ہوئی ہے، تم جو کچھ بھی ہو اس طاقت کی بدولت ہو۔ کاش یہ ہم میں بھی ہوتی۔ یا میں یہ فقرہ اکثر و بیشتر سنتا ہوں، "صرف تم ہی یہ کر سکتے ہو، میں تو اب مسائل سے ہاتھوں ختم ہو چکا ہوں"۔ یہ فقرات اس بات کی غمازی کرتے ہیں کہ میرے دوست اپنے آپ کو اب تک پہچاننے میں ناکام رہے ہیں۔ وہ اپنے اندر موجود جن سے بالکل بے خبر ہیں۔ اپنے خواب وتخیل کی ان کے ہاں کوئی اہمیت نہیں اور کئی ایک تو اب خواب میں بھی اپنے آپ کو بیکار اور حالات کے رحم وکرم پر دیکھتے ہیں۔ میں اپنے ایسے دوستوں سے کہتا ہوں تمہارے ارادے یا خواب پہلی بات تو یہ کہ سرے سے موجود نہیں اور اگر ہیں تو بڑے ٹھنڈے اور مہمل ہیں۔ مجھے کیا چیز متحرک رکھتی ہے؟ میں کیوں ہر روز تازہ دم ہوتا ہوں؟ میں نے زندگی میں اپنے لئے بڑے اونچے مقاصد متعین کر رکھے ہیں یہ مجھے تحریک دیتے ہیں، یہ مجھے حوصلہ دیتے ہیں۔ میں ان کی جانب دیکھ کر جب قدم بڑھاتا ہوں تو مجھے کسی تھکن کا احساس نہیں رہتا۔ جبکہ میرے دوست اپنی لاعلمی میں اپنے لئے محدود مقاصد متعین کیے بیٹھے ہیں۔ وہ چھوٹے چھوٹے مسائل سے گھبرا کر اپنے آپ کو ضائع کر رہے ہیں۔ وہ زندگی گزار رہے ہیں اسے سنوار نہیں رہے۔ حالات کے رحم وکرم پر چلنا ایسے ہی ہے جیسے کہ کسی جانور کو رسی سے باندھ کر کھینچا جائے۔ پہلے تو وہ مزاحمت کرتا ہے پھر چپ چاپ چل پڑتا ہے۔ اب یہ فیصلہ آپ نے کرنا

ہے کہ رسی تڑائی جائے یا اسی طرح سے چلا جائے۔ اسی صرف وہی توڑتا ہے یا اس کے گلے میں رسی پڑ ہی نہیں سکتی جو بلند خیال ہو، جو اپنے خیالوں کی قدر کرے اور ان کے پیچھے جائے اور ان کے لیے جدوجہد کرے۔ ایسا شخص جس کے ذہن میں بلند خیال نہیں ہوتے اس کی مثال ایسے باغ کی ہے جہاں اگر آپ پھول لگانا چھوڑ دیں تو گھاس پھونس اگ آتی ہے، بیکار خودرو پودے کیاریوں کو خراب کر دیتے ہیں اور چند ہی دنوں میں آپ کا باغ جھاڑ جھنکاڑ سے بھر جاتا ہے۔ بلند خیال اور مقاصد پھولوں کی طرح سے ہیں یہ آپ کے ذہن کو مہکا کر اسے متحرک کرتے ہیں اور آپ کو آگے بڑھاتے ہیں۔ تو آپ نے ایک شاندار خیال دریافت کرنا ہے یا پیدا کرنا ہے۔

عظیم الشان مقاصد آپ کو ایک لامحدود وسائل کی حامل دنیا میں لے جاتے ہیں۔ جب بھی ہم کوئی اونچا خواب دیکھتے ہیں یا کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کا ارادہ کرتے ہیں، ہمیں یہ ناممکن نظر آتا ہے۔ یہاں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ نے ایسے مقاصد کا تعین کرنا ہے جو آپ کے اندر تحریک پیدا کریں اور آپ آگے بڑھ سکیں۔ مشکل سے مشکل کام آپ کے لئے کرنا آسان ہوگا ۔ اگر آپ میں تحریک پیدا ہوگئی۔ یہاں ایک مثال آپ کے لئے بہت دلچسپی کا باعث ہوگی: سان فرانسسکو کے مضافات میں ایک لڑکا رہتا تھا۔ یہ بیچارہ ہڈیوں کے مرض میں مبتلا ہو کر بہت کمزور ہو چکا تھا۔ اس کی ٹانگیں بہت لمبی اور پتلی تھیں اور لڑکے اسے پنسل ٹانگا کہتے۔ وہ فٹ بال کا شیدائی تھا اور کوئی بھی میچ مس نہ کرتا۔ اگر علاقے میں میچ ہوتے تو خود جاتا ورنہ ٹی وی پر میچ ضرور دیکھتا۔ وہ ایک مشہور فٹ بال جم براؤن کا فین تھا۔ اس کا خواب تھا جم براؤن بننا بلکہ اس سے بھی آگے جانا۔ یقیناً اس نے اپنی اس خواہش کا ذکر دوستوں میں کرکے اپنا خوب مذاق بنوایا ہوگا۔ اسے پتہ نہیں کیا کیا سننا پڑا ہوگا۔ لیکن وہ اپنے خواب کو کبھی نہیں بھولا اور ہر وقت یہی سوچتا رہتا اور خواب دیکھتا کہ وہ فٹ بالر بن گیا ہے۔ ایک مرتبہ اس نے جم براؤن سے ملاقات کرکے اسے بتایا کہ وہ اس کا بہت بڑا فین ہے۔ جم براؤن سن کر بہت خوش ہوا۔ اگلی بات اس لڑکے نے یہ کہی ''مجھے آپ کے سارے ریکارڈ یاد ہیں اور میرا ارادہ ان سب کو توڑنے کا ہے'' جم براؤن سن کر ہنسا اور اس نے پیار سے پوچھا ''بیٹے! تمہارا نام کیا ہے؟'' لڑکے نے کہا، جناب! میرا نام اورینتھال جیمز سمپسن ہے، مجھے او جے کے نام سے بلایا جاتا ہے''۔ میں آپ کو او جے سمپسن کی کہانی سنا رہا ہوں۔ اس نے اپنا کہا سچ کر دکھایا تھا۔ اس نے خواب سے بے پناہ تحریک اور قوت حاصل کی اور یہ بھی بھول گیا کہ اس میں پیدائشی کمزوری تھی۔

ہم آج جو کچھ بھی ہیں اور جہاں ہیں، ایسا ہم نے پہلے ضرور سوچا ہوگا۔ (ڈونلڈ کرٹس)

اپنے مقاصد متعین کرنا پہلا مرحلہ ہے جس سے آپ محاذ کو حقیقت میں بدل دیتے ہیں اور یہی زندگی میں تمام کامیابیوں کی اساس ہے ا۔ او جے سمپسن نے اپنے مقاصد اور منزل کو سامنے رکھ کر انہونی کو ہونی کر دیا تھا۔ اسے تخیل کا کمال کہہ لیں، خیال کی طاقت کہہ لیں۔ خیال پر عمل سے تکمیل حاصل ہوتی ہے۔ ریڈیو، ٹی وی، ہوائی جہاز، راکٹ اور کمپیوٹر یہ سب کچھ خیال سے شروع ہوئے تھے۔ آج سے سو سال پہلے کوئی شخص انٹرنیٹ، موبائل فون کی بات کرتا تو اسے یقیناً پاگل کہا جاتا مگر آج یہ ٹھوس حقیقت کی شکل میں ہمارے سامنے ہیں۔

ہر کوئی کیوں مقاصد نہیں متعین کرتا؟

سب سے پہلے تو یہ کیا جائے کہ آپ ایک منزل متعین کریں اور اس کے حصول کے لیے ایک منصوبہ ترتیب دیں اور پھر پوری تندہی سے اس کو پورا کرنے میں لگ جائیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ میں کام کرنے کی صلاحیت تو ہوتی ہے مگر آپ زندگی میں کامیاب نہیں ہو پاتے، اس کی وجہ ہے کہ آپ نے ......کوئی مقصد متعین نہیں کیا اور یہ بھی یاد رکھیں کہ زندگی کا مقصد یا منزل متعین کرنا بھی ایک فن ہے۔ اس کے لیے وقت درکار ہے، اس کے لیے تمام پہلوؤں کو مدنظر رکھنا ہوتا ہے۔ منزل کی جانب یہ بات تو طے ہے کہ صرف اسی صورت میں آپ بڑھتے ہیں جب آپ کو کوئی بات متحرک کرتی ہے۔ کچھ لوگ ناکامی سے زیادہ متحرک ہو جاتے ہیں اور کچھ راستہ چھوڑ دیتے ہیں۔ کچھ لوگ کسی سے متاثر ہو کر منزل کی جانب بڑھتے جاتے ہیں۔ یہاں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کا کوئی مقصد ہو، مشن ہو اور آپ اس کی جانب بڑھیں۔ آج ہی یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ نے کچھ کر کے دکھانا ہے یا دوسروں کی کامیابی پر صرف تالیاں پیٹ کر زندگی گزارنی ہے۔

کل، آج اور کل

اب آپ نے سب سے پہلے اپنی موجودہ اور گذشتہ کارکردگی کا جائزہ لینا ہے۔ تین ٹیبل بنا لیں اور ایمانداری اور سکون سے ٹیبل میں موجود کالم پر کریں۔ سکور 0 سے 10 تک ہوں گے۔ اگر کسی معاملے میں یا کیٹیگری میں آپ کا سکور 0 ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ مطلوبہ میدان میں فیل ہیں۔ 10 کا مطلب ہے شاندار کارکردگی۔ مثلاً پانچ سال پہلے آپ جسمانی لحاظ سے کیا تھے۔ اپنا سکور لکھیں اور آگے فقرہ لکھیں کہ آپ ان دونوں کیا کر رہے تھے۔ آپ کو یہ مشق بہت محظوظ کرے گی۔

پانچ سال پہلے	سکور	فقرہ
جسمانی حالت کیا تھی؟	....	....
ذہنی حالت	....	....
جذباتی کیفیت	....	....
کشش (ذاتی)	....	....
تعلقات	....	....
ماحول	....	....
معاشرتی مقام	....	....
روحانی حالت	....	....
کیریئر	....	....
معاشی حالت	....	....

یاد رہے کہ آپ نے اپنے آپ کو نمبر بڑی ایمانداری سے دینے ہیں۔ اب اگلا ٹیبل موجودہ حالت کو ظاہر کر رہا ہے۔ ٹیبل بنائیں:

آج کل	سکور	فقرہ
جسمانی حالت کیا ہے؟	....	....
ذہنی حالت	....	....
جذباتی کیفیت	....	....
کشش (ذاتی)	....	....
تعلقات	....	....
ماحول	....	....
معاشرتی مقام	....	....
روحانی حالت	....	....
کیریئر	....	....
معاشی حالت	....	....

اس ٹیبل پر بھی آپ نے بڑی ایمانداری سے کام کر کے اپنے آپ کو پوائنٹس دینے ہیں۔ اب اپنے فقرات کو غور سے پڑھیں اور جائزہ لیں کہ آپ میں کیا تبدیلی آئی ہے اور آپ نے اب تک کیا حاصل کیا ہے۔ یہ آپ دونوں ٹیبلوں کے موازنے سے جان سکتے ہیں۔ اپنی رائے (اپنے بارے میں) کو مندرجہ ذیل لائنوں میں لکھ دیں۔

....

....

....

....

اب تیسرا ٹیبل بنائیں جو اگلے پانچ سالوں کا احاطہ کرے گا۔ اب آپ نے یہ لکھنا ہے کہ اگلے پانچ برسوں میں آپ کیا ہوں گے۔ سکور دیں ور فقرہ بھی لکھیں:

پانچ سال بعد	سکور	فقرہ
جسمانی حالت کیا ہوگی	....	....
ذہنی حالت	....	....
جذباتی کیفیت	....	....
کشش (ذاتی)	....	....
تعلقات	....	....
ماحول	....	....
معاشرتی مقام	....	....
روحانی حالت	....	....
کیریئر	....	....
معاشی حالت	....	....

مقاصد حاصل کرنے کی کنجی

اب آپ نے کوئی مقصد متعین کرلیا ہے تو ''کانی'' کے بارے میں پھر پڑھیں اور یہ جان لیں کہ اب آپ نے اس کو مستقل ترقی دینی ہے، تبدیلی پیدا کرنی ہے۔ عدم اطمینانی، عارضی بے آرامی سے ایک تناؤ پیدا ہوتا ہے جو آپ کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ تکلیف آپ کو آگے بڑھنے پر اکساتی ہے، آپ میں تحریک پیدا کرتی ہے۔ کلرک صبح سے شام تک کرسی پر بیٹھا سارا سارا دن اندراج کرتا رہتا ہے۔ وہ یکسانیت کا، بوریت کا شکار ہو جاتا ہے۔ دراصل اسے ذہن کی طرف سے یہ پیغام مل رہا ہے کہ اسے اب آگے بڑھ کر تبدیلی لانی چاہیے۔ یعنی اسے ترقی کرنی چاہیے مگر زیادہ تر لوگ اس سگنل کو نظرانداز کر کے اپنی موجودہ حالت میں کوئی تبدیلی نہیں لاتے اور لکیر کے فقیر بن کر بیٹھ جاتے ہیں۔ اس سگنل کو کبھی بھی نظرانداز نہ کریں بلکہ اس کے پیغام کو سمجھ کر آگے قدم بڑھائیں۔ بے آرامی، بوریت کا مطلب ہے کہ آپ کو تبدیلی چاہیے۔ زندگی تبدیلی کا، تحریک کا نام ہے۔ اس بوریت کو، بے آرامی کو اور ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والی تکلیف کو اپنا ساتھی سمجھ کر اسے مثبت طریقے سے اپنے لئے استعمال میں لائیں۔ اس کے علاوہ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے اندر سٹریس یا تناؤ کا لیول یا پیمانہ ہمیں ترغیب دیتا ہے۔ کیوں نہ اس ترغیب کو ذہانت سے استعمال کیا جائے اور اپنے مقاصد حاصل کیے جائیں۔ ایک آسان طریقہ یہاں پر دے رہا ہوں کہ آپ اپنے اس پریشر کو، تناؤ کو اپنا دوست جانتے ہوئے ان لوگوں کی ایک فہرست تیار کریں جن کی آپ بہت عزت کرتے ہیں۔ ان کے سامنے جا کر آپ ببانگ دہل یہ کہیں کہ آپ کا مقصد فلاں ہے اور آپ کی منزل کون سی ہے وغیرہ۔ تو اب آپ اپنے آپ کو باؤنڈ سمجھیں گے۔ آپ کو اب ایسا کرنا لازم لگے گا بلکہ آپ اسے فرضیت میں شامل کرلیں گے۔ جیسے ہی آپ اپنے اندر کمزوری محسوس کریں اپنے دعوؤں کو یاد کرلیں۔ آپ تازہ دم ہو کر کام کرنے لگیں گے۔

ایسا بھی ہوسکتا ہے!

اکثر آپ نے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہوگا کہ ہم زندگی سے اس وقت لطف اندوز ہوں گے جب اپنی منزل پالیں گے۔ بے شک یہ لوگ درست سمت میں سفر کر رہے ہیں مگر ان کی یہ سوچ ونظریہ منفی ہے۔ زندگی کے ہر لمحے کی، ہر دور کی ایک اہمیت و قیمت ہے اسے ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ زاہد خشک اور تارک الدنیا لوگوں کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ بہترین شخص وہ ہے جو آج سے بھرپور فائدہ

اٹھاتے ہوئے کل کی جانب دیکھ رہا ہو۔ یہاں پر سب سے زیادہ اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ درست سمت میں چلیں اور راستے سے بھی لطف اندوز ہوں۔ بعض اوقات انسان اپنی منزل سے بھٹک کر کسی دوسری جانب یا ایسی منزل کی جانب جانکلتا ہے جو اس کی مقصود نہیں ہوتی مگر وہ آخر اس کی منزل قرار پاتی ہے اور اسے اس میں ہی سکون مل جاتا ہے۔ کیسے؟ یہ مثال سن لیں: مائیکل لینڈن سے آپ شاید واقف ہوں۔ ہالی ووڈ کے اس مشہور اداکار نے بہترین فلموں میں اداکاری کے جوہر دکھائے ہیں۔ اس کی دو فلم سیریلز جو ٹی وی میں چلیں نے اسے دنیا بھر میں مشہور کر دیا تھا۔ مائیکل لینڈن کا بچپن بری تلخیوں میں گزرا۔ اس کے ماں باپ ہر وقت لڑتے جھگڑتے اور اسے بھی مارا پیٹا جاتا۔ وہ شروع سے ہی ڈرپوک اور شرمیلا واقع ہوا تھا۔ سکول میں بھی اس کا شمار نکمے اور کاہل طالب علموں میں ہوتا۔ اچانک ایک ایسا واقعہ ہوا کہ سب کچھ بدل کر رہ گیا۔ ہوا یوں کہ ایک دن ان کا استاد انہیں باہر فٹ بال گراؤنڈ میں لے گیا۔ تفریح کے لیے استاد نے نیزہ بازی کے مظاہرے کا انتظام کیا۔ ایک زنگ آلود نیزہ باری باری سب لڑکے پھینکتے۔ لینڈن کی باری آئی تو وہ شرماتا ہوا آگے بڑھا۔ اس نے ڈرتے ڈرتے نیزہ پکڑا اور پوری قوت سے اسے بھاگتے ہوئے پھینک دیا۔ سب کی طرح اسے بھی امید تھی کہ نیزہ کہیں قریب ہی گرا ہوگا مگر اس کی حیرت کی انتہا نہ رہا جب اسے بتایا گیا کہ وہ یہ مقابلہ جیت گیا ہے۔ اس کا نیزہ بیس میٹر سے بھی زیادہ فاصلہ طے کر گیا تھا۔ لینڈن کے دماغ میں اس بات نے انقلاب برپا کر دیا وہ جان گیا تھا کہ وہ بیکار انسان نہیں اس میں زبردست قوت موجود ہے۔ اس نے اسی روز فیصلہ کرلیا کہ وہ بین الاقوامی معیار کا کھلاڑی بنے گا۔ اب مائیکل لینڈن دن رات اپنے جسم پر توجہ دینے لگا۔ بہت جلد وہ ایک مضبوط چوڑے شانوں والا انسان بن چکا تھا۔ اس نے نیزہ بازی میں ہائی سکول ریکارڈ توڑ دیا۔ اسی بنیاد پر اسے یونیورسٹی آف کیلی فورنیا میں داخلہ مل گیا۔ بلا شبہ لینڈن اپنی منزل کی جانب گامزن تھا۔ انہی دنوں اس نے ہالی ووڈ کی مشہور فلم سیمسن ڈی لائیلا دیکھی۔ اس نے سیمسن کے کردار سے متاثر ہو کر لمبے بال رکھ لئے۔ اس کا خیال تھا کہ اس سے میری طاقت میں اضافہ ہوگا ایک دن لاکر روم میں یونیورسٹی کے ایتھلیٹوں نے اسے گھیر لیا اور اس پر قابو پا کر اس کے بال کاٹ ڈالے۔ لینڈن کو بہت افسوس ہوا۔ پژمردگی اس پر چھا گئی اور وہ مقابلے ہارنے لگا۔ یہاں تک کہ اب اس کا نیزہ پہلے سے 20 میٹر کم فاصلے پر گرنے لگا تھا۔ لینڈن کو اب اپنی منزل پرے بھاگتی دکھائی دے رہی تھی۔ اسے سب کچھ ختم ہوتا دکھائی دے رہا تھا۔ خوش قسمتی سے اس پر ہالی ووڈ

کے ڈائریکٹر کی نظر پڑ گئی۔ وہ لینڈن مضبوط جسم سے بہت متاثر ہوا۔ اسے لینڈن میں چھپا فنکار نظر آ گیا تھا۔ پھر لینڈن شوبز کی دنیا میں داخل ہو گیا اور کامیابی اس کے قدم چومنے لگی۔ لینڈن چلا کہیں کے لیے تھا اور پہنچا کہیں اور تھا۔ فلمی دنیا اس کے لیے بہت سودمند رہی تھی اور وہ بین الاقوامی نیزہ باز بنتے بنتے ایک ٹاپ کلاس ایکٹر بن گیا تھا۔ لینڈن کے کام اس کی کسرت آئی تھی جس نے اسے ایک بہترین جسم کا مالک بنا دیا تھا۔ گو کہ اس نے اپنا خواب کھو دیا تھا مگر ایک شاندار مستقبل حاصل کر لیا تھا۔ میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ بعض دفعہ ہماری مایوسیاں حقیقت میں مواقع ہو سکتے ہیں، چھپے ہوئے، مخفی اور تکالیف کے بھیس میں جیسا کہ نائیکل لینڈن کے ساتھ ہوا۔

ایک اہم بات!

ابھی آپ نے مائیکل لینڈن کے بارے میں پڑھا ہے اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ ابتدائی ناکامیوں سے ڈر کر آپ راستہ ہی بدل لیں اور کوئی دوسرا میدان اپنے لئے چن لیں۔ کوئی بھی شخص اس وقت تک کامیاب نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ اپنے آپ کو وقف نہ کرے۔ اس کے بعد کا مرحلہ مستقل مزاجی کا ہے جسے میں ٹیلنٹ سے زیادہ اہمیت دیتا ہوں۔ کامیابی کے لیے اعتماد (اپنی ذات پر) مستقل مزاجی اور سپردگی چاہیے۔ ان عناصر کے بغیر منزل تک پہنچنا ناممکن ہے۔ محض دلچسپی لینے سے کوئی بھی شخص کسی میدان میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ پیٹر گیر کے بارے میں آپ ضرور جانتے ہوں گے اگر نہیں تو میں بتا دیتا ہوں۔ یہ شخص سونی پکچرز انٹرٹینمنٹ ان کارپوریٹڈ کے بورڈ آف ڈائریکٹر کا چیئرمین ہے۔ صرف 48 سال کی عمر میں پیٹر شوبز ورلڈ کا اہم ترین بلکہ طاقتور ترین شخص ہے۔ اس کی کامیابی کی وجہ مستقل مزاجی، اعتماد اور ویژن ہے۔ میری خوش قسمتی ہے کہ وہ میرے دوستوں میں شامل ہے۔ پیٹر میرے "پرنسل پاور" پراجیکٹ سے واقف تھا اور اس نے میرے ساتھ ملاقات سے پہلے میری کیسٹیں سنی تھیں۔ ایک دن اس نے مجھے فون کیا اور ملاقات طے پا گئی جو بہت جلد گہری دوستی میں بدل گئی۔

پیٹر گیر نے اپنے کیریئر کا آغاز ڈائریکٹر سے کیا تھا۔ بیٹ مین، رین مین اور مڈنائٹ ایکسپریس جیسی فلمیں ڈائریکٹ کر کے اس نے اپنا لوہا منوا رکھا ہے۔ انٹرویو کے دوران اس نے بتایا کہ "1979ء میں میرا ارادہ بیٹ مین شروع کرنے کا تھا۔ میں نے جس کسی سے بھی اس پراجیکٹ کا ذکر کیا، اس نے میری حوصلہ شکنی کی۔ مجھے کہا گیا کہ یہ بچوں کا کردار ہے، اسے ہر کوئی

جانتا ہے، لوگ کچھ اور ڈیمانڈ کرتے ہیں وغیرہ۔ لیکن مجھے یقین کامل تھا کہ یہ فلم کامیاب ہوگی۔ میں مستقل مزاجی سے اس فلم کے پیچھے پڑا رہا اور آخر کار میں 1988ء میں یہ فلم بنانے میں کامیاب ہو گیا۔ میری اور میرے ساتھیوں کی محنت رنگ لائی اور فلم سپرہٹ ثابت ہوئی۔ میری دوسری فلم تھی "رین مین"۔ فلم کے سکرپٹ کو 5 رائٹروں نے دیکھا اور رد کر دیا۔ یہاں تک کہ سٹیون سپیل برگ نے بھی مجھے مشورہ دیا کہ میں وقت اور پیسہ برباد نہ کروں۔ مجھے کہا گیا کہ لوگ اب مار دھاڑ، ایکشن اور سیکس کی ڈیمانڈ کرتے ہیں، تمہاری فلم میں باہمی تعلقات کی بات ہے تو اسے لوگوں نے کیا کرنا ہے مگر میں نے یہ ماننے سے انکار کر دیا اور سکرپٹ بدلنے (مجھے مشورہ دیا گیا تھا) یا فلم کو ختم کرنے سے انکار کر دیا۔ 1988ء میں ریلیز ہونے والی فلم نے 4 آسکر ایوارڈ حاصل کیے تھے یہاں نیا آئیڈیا بہت کم کامیاب ہوتا ہے اور ناکامی کی صورت میں آپ کا کیریئر تک ختم ہو جاتا ہے، میں نے پوچھا "تو کیا آپ کو ڈر نہیں لگتا"؟ پیٹر گیر کا جواب تھا "ڈر اور خوف مجھے مزید کام پر اکساتا ہے اور میں نت نئے منصوبے بناتا ہوں، ایسے ماحول میں کام کرنے کا مجھے مزا آتا ہے"۔

آپ نے بھی یہی کرنا ہے۔ ڈر، خوف اور تناؤ والے ماحول کو دیکھ کر پیچھے نہیں ہٹنا جو فیصلہ کر لیا اس پر قائم رہیں اور مستقل مزاجی کا مظاہرہ کریں۔ مستقل مزاج آدمی پتھر تراش کی طرح سے کام جاری رکھتا ہے (جس کا ذکر میں پہلے کر چکا ہوں) یہاں تک کہ کامیاب ہو جاتا ہے۔ آپ اپنی اپروچ بدل لیں، لچک کا مظاہرہ ضرور کریں مگر اپنی منزل کو خیر باد مت کہیں بلکہ اس کی جانب نئے جوش و ولولے سے بڑھیں۔

اب یہ بات تو طے ہے کہ پیٹر گیر، جیک نیڈن اور ان جیسے کامیاب لوگوں نے اپنے اندر موجود قوت کو نہ صرف دریافت کیا تھا بلکہ اسے درست سمت میں استعمال کرنے میں کامیاب رہے تھے۔ ان میں ESP یعنی (Extra Sensory Perception) جیسی کوئی طاقت نہیں تھی ہاں البتہ دماغ میں ایک میکنزم RAS بہت موثر طریقے سے کام کرتا ہے۔ یہ میکنزم آپ کے دماغ میں بھی موجود ہے، اسے جن لوگوں نے مسلسل مشق سے طاقتور بنا لیا ہے وہ واقعی قابل تعریف ہیں بلکہ قابل فخر ہیں RAS سے مراد ہے (Reticular Activating System)۔ اس کے تحت ذہن ان باتوں، اشاروں اور واقعات کی جانب مبذول ہوتا ہے جن کی اہمیت ہو، باقی باتوں کو دماغ ختم کر دیتا ہے۔ اسے آپ دماغ کی سکریننگ ڈیوائس کہہ سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ شعوری

طور پر آپ کا دماغ ایک وقت میں محدود باتوں کی طرف ہی دھیان دے سکتا ہے لہٰذا اسے یہ فیصلہ کرنے میں خاصی محنت کرنی پڑتی ہے کہ کون سی چیز اس قابل ہے کہ اس پر توجہ دی جائے دماغ پر ہر وقت خیالات کی بوچھاڑ پڑتی رہتی ہے۔ اہم بات پر توجہ RAS کی بدولت ممکن ہوتی ہے۔
ایک مثال سے اس کی وضاحت کرتا چلوں: فرض کریں آپ نے ایک مہنگی گاڑی خریدی ہے۔ جونہی آپ اسے استعمال میں لانا شرع کرتے ہیں آپ اردگرد دھیان دینا شروع کر دیتے ہیں اور آپ کو بہت سے لوگ اس گاڑی کو استعمال کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اب ہوا یہ ہے کہ آپ کا دماغ گاڑی پر متوجہ ہے، اس کے بارے میں آپ ہر وقت سوچ رہے ہیں اور اب آپ کو یہ ہر جانب نظر آتی ہے۔ یہ آپ کے اردگرد پہلے بھی تھی مگر آپ کے لیے چونکہ اس کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے اور آپ کی توجہ بھی اس جانب ہے۔ یہ دماغی میکنزم آپ کے بہت کام آتا ہے، اس سے آپ توجہ کو مبذول کر سکتے ہیں، ان باتوں کی جانب جو ضروری ہیں، آپ کی سوچ ایک سمت میں چل پڑتی ہے اور فضول باتوں پر آپ توجہ نہیں دیتے۔ یہاں پر یہ بات ضروری ہے کہ آپ توجہ کو مضبوط کریں، اسے بہتر بنائیں۔ مقصد تو آپ متعین کر ہی چکے ہیں اور ضرورت ہے اس بات کی کہ آپ ضروری امور اور اہم باتوں کو سرانجام دیں اور آپ کا RAS آپ کے لیے یہ کرے گا۔ اس پر بھروسہ کریں۔

"اوپر چڑھو، آگے بڑھو، تمہاری منزل آسمان ہے، ستارے چھولو"۔ (ولیم کالج میں موجود ایک کتبہ)

اب پہلا قدم اٹھائیں!

جیسا کہ آپ کو اس باب کے آغاز میں کہا گیا تھا کہ آپ نے اپنے آپ سے بالکل نہیں شرمانا اور اپنی خواہشات کو لکھ ڈالنا ہے میں آپ کو 4 میدانوں میں اپنی خواہشات لکھنے کو کہہ رہا ہوں۔ آپ نے اپنی ہر خواہش لکھنی ہے۔ یہ میدان ہیں:۔

1۔ ذاتی ترقی کا میدان
2۔ کاروباری و معاشی
3۔ مہم جوئی
4۔ معاشرتی سرگرمیاں

یاد رہے کہ آپ نے اب بچوں کی طرح سے سوچنا ہے اور اپنے خیالات سے بالکل شرمندہ

نہیں ہونا۔
پہلا قدم: ذیل میں میں نے وہ باتیں لکھ دیں، ہیں جو آپ سوچ سکتے ہیں۔ اب آپ نے ان کا جواب لکھنا ہے:

ذاتی ترقی

1۔ آپ کیا سیکھنا پسند کریں گے؟
آپ زندگی میں کس چیز میں مہارت پیدا کرنا چاہیں گے؟
کس قسم کا انسان آپ بننا چاہیں گے؟
آپ کیا بننا چاہتے ہیں؟
آپ جسمانی لحاظ سے کیسے بننا چاہتے ہیں؟
ہر روز مالش کروائیں یا کم از کم ہفتے میں ایک بار
ایک خوبصورت جسم کے مالک بن جائیں
جم جائیں اور وہاں ورزش کریں
سبزی خور شیف کی خدمات حاصل کریں
کیا آپ چاہیں گے کہ اپنے اُڑنے کے ڈر پر قابو پالیں؟
تقریر کا خوف آپ کے دل سے نکل جائے
آپ تیراک بن جائیں
آپ کیا سیکھنا چاہیں گے؟
فرنچ بولنا؟
پرانی زبانوں پر عبور حاصل کرنا؟
گانا گانا یا ڈانس کرنا
وائلن یا گٹار بجانا
کس کے ساتھ آپ سٹڈی کرنا پسند کریں گے؟
کیا آپ دوسرے ملک جا کر تعلیم حاصل کرنا پسند کریں گے۔

سٹیپ 2: اب آپ نے اطمینان سے ہر سوال کا جواب دینا ہے۔ اور اس کے بعد ہر ایک

کے آگے یہ لکھیں کہ آپ کتنی مدت میں یہ کام کرنا چاہتے ہیں۔ یہ مت ذہن میں لائیں کہ آپ کیسے یہ سب کچھ کر گزریں گے۔ مثلاً کتنے سال میں یا ماہ میں آپ فرنچ سیکھنا چاہتے ہیں وغیرہ۔

سٹیپ 3: اب آپ نے اس کام کو فہرست کی ٹاپ پر لکھنا ہے جو آپ ایک سال میں کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ دو منٹ تک سوچیں اور لکھیں کہ آپ کے لیے اس کام کی اتنی اہمیت کیوں ہے اور کیوں آپ ایک سال میں اس ٹارگٹ کو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ایک پیراگراف ضرور لکھیں۔

میں نے اپنے تجربے سے یہ سیکھا ہے کہ مقاصد اور اہداف آپ کو متحرک رکھتے ہیں لیکن اگر آپ کو یہ پتہ ہے اور آپ یہ جان جائیں کہ یہ آپ کے لیے کتنے ضروری ہیں تو آپ میں مزید تحریک اور مستقل مزاجی آتی ہے۔

II۔ کاروباری و معاشی ترقی (آپکے منصوبے)

اب ان سوالوں کے جواب لکھیں۔

کیا آپ چاہتے ہیں کمانا:

ایک سال میں 5 لاکھ

سال میں 10 لاکھ

سال میں 30 لاکھ

سال میں 50 لاکھ

سال میں ایک کروڑ

آپ نے اپنی کمپنی کے لیے کیا اہداف مقرر کر رکھے ہیں؟

کیا آپ اسے پبلک لمیٹڈ بنانا چاہتے ہیں؟

کیا آپ اپنی انڈسٹری میں لیڈر بننا چاہتے ہیں؟

آپ اپنی ورتھ یا ویلیو کتنی سمجھتے ہیں؟

آپ کب ریٹائرڈ ہونا چاہتے ہیں؟

کسی کاروبار کے آغاز میں کتنی انویسٹ منٹ کر سکتے ہیں یا چاہتے ہیں تا کہ معقول منافع کے ساتھ باقی زندگی بغیر کام کیے آرام سے گزار دیں۔

کس عمر میں آپ معاشی طور پر بالکل آزاد ہونا چاہتے ہیں؟

آپ کے معاشی مقاصد کیا کیا ہیں؟

آپ اپنے بجٹ کو متوازن بنانا چاہتے ہیں؟

اپنی چیک بک کو متوازن رکھنا چاہتے ہیں؟

کسی ماہر معاشیات کی مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

کیا آپ کسی نئے اور پرکشش کاروبار مین سرمایہ لگانا چاہتے ہیں

کسی پرانے سکوں کا ذخیرہ خریدنے کا منصوبہ رکھتے ہیں؟

ڈائپر ڈیلیوری سروس شروع کرنا چاہتے ہیں؟

ایک میوچل فنڈ میں سرمایہ کاری کرنا چاہتے ہیں؟

ایک ٹرسٹ بنانا چاہتے ہیں؟

کسی پرسنل پلان میں شرکت کی خواہش رکھتے ہیں۔

اپنے بچوں کی کالج کی تعلیم کے لیے کیا رکھنا چاہتے ہیں؟

تفریح اور سفر پر کتنا خرچہ کرنا چاہتے ہیں؟

نئے سکولوں پر کتنی رقم خرچ کرنا چاہتے ہیں؟

آپ کے اپنے کیریئر کے بارے میں کیا پلان اور ٹارگٹ ہیں

آپ اپنی کمپنی کے لیے کتنا سرمایہ مزید لگانا چاہتے ہیں؟

مزید کیا کرنے کا آپ کا پروگرام ہے؟

کیا آپ سپروائزر، منیجر یا CEO بننا چاہتے ہیں؟

آپ اپنے پیشے کے لحاظ سے کیا کہلوانا پسند کرتے ہیں؟

آپ کیسا تاثر قائم کرنا چاہتے ہیں؟

سٹیپ 2: بالکل پہلے کی طرح سے اطمینان سے ان کے جوابات لکھیں اور ان کے آگے مدت لکھیں۔ جس میں آپ ان اہداف کو پانا چاہتے ہیں۔ یہاں یہ بات ذہن میں رہے کہ آپ نے سیریس ہونا ہے اور ان کاموں کو کر کے دکھانے کا اپنے اندر حوصلہ پیدا کرنا ہے۔ یہاں ساری بات commitment کی ہے۔

سٹیپ 3: اس کام کو سب سے پہلے لکھیں جو آپ ایک سال میں کرنا چاہتے ہیں اور وجہ بیان کریں کہ یہ آپ کے لیے کیوں ضروری ہے۔ کم از کم ایک پیراگراف میں جواب لکھیں۔

III۔ مہم جوئی: کھیل کود، تفریح وغیرہ

پہلے مرحلے میں آپ 5 منٹ میں اپنی ہر خواہش، ہر تمنا......کو لکھ رکھیں اور پھر ان سوالوں کا جواب دیں۔

کیا آپ چاہیں گے بنانا، خریدنا یا تخلیق کرنا؟

کاٹیج؟

قلعہ؟

ساحلی گھر؟

زبردست بادبانی کشتی؟

ایک جزیرہ؟

ایک شاندار کپڑوں بھری الماری؟

ہیلی کاپٹر؟

ہوائی جہاز؟

میوزک سٹوڈیو

فن پاروں کی کولیکشن؟

ذاتی چڑیا گھر، جس میں مگرمچھ، دریائی گھوڑے اور زرافے ہوں؟

ایک عجیب مشین؟

کیا آپ پسند کریں گے جانا:

براڈوے پلے کی افتتاحی تقریب میں جانا؟

کانز فلم میلے میں؟

کسی کنسرٹ میں؟

جاپانی تھیٹر میں؟

کیا آپ چاہتے ہیں؟

کسی مشہور کار ڈرائیور کے ساتھ ریس لگانا

نمبرون ٹینس کھلاڑی کے ساتھ کھیلنا

پیرو کے ساحل پر ڈولفن کے ساتھ تیرنا

اولمپک ٹارچ لے کر چلنا

اہرام مصر کے نزدیک اونٹ دوڑ میں حصہ لینا

ہمالیہ میں شرپاؤں کے ساتھ چلنا، سیر کرنا

کیا آپ پسند کریں گے

ایکٹر بننا

فجی جزائر جانا اور وہاں غوطہ خوری کرنا

یونان کے جزیروں کی سیر کرنا

سپین کے بازاروں میں پھرنا

چین کے ڈریگن فیسٹول میں حصہ لینا

بنکاک کے ناچ گھروں میں جانا

فرانس کے دریاؤں میں کشتی رانی کرنا

سپیس شٹل میں سیر کرنا

اب پہلے کی طرح سے اپنے جوابات کے آگے مدت لکھیں جس میں آپ چاہتے ہیں کہ یہ خواب پورے ہو جائیں اور اس کے بعد لکھیں کہ ایک سال میں پہلے کیا ہونا چاہیے اور کیوں۔ ایک پیراگراف میں۔

4۔ معاشرتی سرگرمیاں

ان کے بارے میں آپ نے بڑے اطمینان سے سوچنا ہے کہ آپ کیسے اور کیوں معاشرے کی ترقی میں حصہ لینا چاہتے ہیں۔ آپ کیسے لوگوں کی مدد کے خواہاں ہیں وغیرہ۔ ان سوالوں کے جواب لکھیں۔

ٹیپ 1: کیا آپ بے گھروں کے لیے ایک گھر بنانا چاہتے ہیں؟

کسی یتیم بچے کو گود لینا چاہتے ہیں؟

ایک لنگر خانہ قائم کرنا چاہتے ہیں؟

نابینا بچوں کی پڑھائی میں مدد دینا چاہتے ہیں؟

کسی جیل میں موجود مرد یا عورت کی مدد کرنا چاہتے ہیں؟

امن فوج میں شامل ہونا چاہتے ہیں؟

اولڈ ہوم میں جا کر بوڑھوں کو خوش کرنا چاہتے ہیں؟

اوزون لیئر کو کیسے بچانا ہے، اس سلسلے میں آپ کچھ کرنا چاہتے ہیں؟

کیا آپ ایسی کار بنانا چاہیں گے جو کوڑے کرکٹ سے چلے۔

ایسا نظام بنانا چاہتے ہیں جس کے تحت بھوکوں کو کھانا ملے۔

اب اسی طرح سے دو مراحل میں کام کرتے ہوئے ان کاموں کے لیے مدت کا تعین کریں اور اب سے ایک سال میں جو ہونا چاہیے اس کام کے بارے میں لکھیں کہ یہ کیوں ہونا چاہیے۔

ان جوابات اور ان خواہشات کو اپنے سامنے رکھیں، ان سے پیار کریں اور ان کے لیے خواب دیکھیں اور ان کے لیے کوشش کریں، یہ آپ کو متحرک رکھیں گے۔ آپ نے ہر روز اپنی کارکردگی کا جائزہ لینا ہے اور اپنے آپ کو improve کرنا ہے۔ اپنی خامیوں کو دور کرنا اور اپنے اندر اعتماد پیدا کرنا ہے

اپنے خواب کیسے پورے کرنے ہیں؟

یہ لسٹ آپ کے RSA کو بھی درست حالت میں رکھے گی۔ آپ کا دھیان نمبر ون خواہش کی جانب خود بخود مبذول ہو جائے گا اور فالتو باتیں اس میں سے نکلتی جائیں گی۔ آپ پہلے پڑھ چکے ہیں دوبارہ سے دوہرا رہا ہوں کہ آپ کے خیالوں میں یہ سوچنا ہے کہ آپ اپنا ٹارگٹ حاصل کر چکے ہیں اور اس سے متعلقہ خوشی کو محسوس کرنا ہے۔ ایسا کرنے سے آپ میں نیورل پاتھ وے پیدا ہو جائیگا، آپ کا ذہن اس کے لیے تیار ہوگا اور آپ کا فوکس صرف انہی باتوں پر ہوگا۔ بلاشبہ یہ بہت مثبت قدم ہے۔ آپ کا دماغ اگر ان خطوط پر چلنے لگے تو جان لیں کہ منزل قریب ہے۔

آپ نے اپنے اندر موجود جن کو قابو کر لیا ہے۔ آج ہی سے اپنے کام کا آغاز کر دیں اور ہر روز اپنے آپ کو ترقی دیتے چلے جائیں۔

منزل پر پہنچ جانے کے بعد؟

جن لوگوں کا تاریخ عالم میں ذکر ہے یا ہوگا اور جو میرے اور آپ کے آئیڈیل ہیں انہوں نے اپنی منزل پا لینے کے بعد کام کرنا بند نہیں کر دیا تھا، آئن سٹائن عمر بھر ریاضی کے اصولوں پر کام

کرتا رہا۔ اس نے کسی بھی مرحلے پر تحقیق و جستجو کو ختم نہیں ہونے دیا تھا۔ آپ نے اگر منزل مقصود کو پا لیا ہے تو کیا اس کا مطلب اب یہ ہونا چاہیے کہ اب رک جائیں۔ ہرگز نہیں آپ نے آگے ہی آگے بڑھتے جانا ہے۔ علم، تحقیق اور سیکھنے کی کوئی حد نہیں۔ اگر آپ نے محنت و شفقت سے اپنی منزل پائی ہے تو یقیناً آپ اس سے بہت پیار کرتے ہیں۔ آپ کو اپنی قابلیت پر ناز ہے تو آپ کیسے چاہیں گے کہ مزید آگے نہ بڑھیں۔ فرض کرتے ہیں کہ آپ ایک ڈاکٹر بن چکے ہیں، ایک قابل ڈاکٹر تو سوچیں کہ اب آپ نے مزید کیا کام کرنے ہیں۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ مجھے اپنی فیلڈ میں تو رہنا ہی ہے آگے بڑھنا ہی ہے اب میرا مقصد یہ بھی ہونا چاہیے کہ میں ایک اچھا انسان بھی بنوں، معاشرے کے زیادہ سے زیادہ کام آؤں، شخصیت کی تعمیر کی اہمیت سے آپ آگاہ یقیناً ہوں گے۔ تو اب آپ نے ایک ایک پیراگراف لکھنا ہے کہ آپ مندرجہ بالا خواہشات کی تکمیل کے لیے اپنے اندر کیا مقصد حیات پیدا کرنا چاہتے ہیں۔

مجھے اب ایسا بننا ہوگا کہ ان مقاصد کو حاصل کر سکوں

....

....

....

....

....

....

سات لائنوں میں جواب لکھیں۔

سب سے اہم مرحلہ

تجربے اور مشق سے میں نے یہ سیکھا ہے کہ اپنے کسی بھی ٹارگٹ کی جانب بڑھنے اور اسے حاصل کرنے کے لئے سب سے ضروری یہ مرحلہ ہے کہ ہم ہر روز اس کے حصول کے لیے کچھ نہ کچھ کریں۔ اس سلسلے میں اٹھایا جانے والا چھوٹے سے چھوٹا قدم بہت اہمیت کا حامل ہو سکتا ہے۔

آپ نے میرے کہنے پر اب اپنی خواہشات کو چار کیٹیگریوں میں تقسیم کر کے لکھ چھوڑا ہے اور سال میں کر کے چار مقاصد حاصل کرنے ہیں، یہ بھی آپ لکھ چکے ہیں۔ مثلاً اگر آپ نے سیکھنے کے سلسلے

میں تحریر کیا تھا کہ میں ایک سال کے اندر اندر فرنچ پر عبور حاصل کرلوں گا تو ابھی سے اس کے لیے کام شروع کردیں۔فرنچ سنٹر جائیں،ان کے اوقات کے بارے میں جانیں،ان کا طریقہ تعلیم سٹڈی کریں اور ٹائم ٹیبل بنا کر کسی نہ کسی کلاس میں داخلے کی کوشش کریں۔اس طرح سے اگر آپ نے یہ منصوبہ بنایا تھا کہ میں سال کے اندر اندر دس لاکھ کمالوں گا تو منصوبہ بندی فوراً شروع کردیں۔ دیکھیں کہ یہ کیسے ممکن ہوگا۔آپ کو دوسری نوکری کرنا ہوگی یا کوئی اور قدم اٹھانا ہوگا؟ اس جانب توجہ دیں۔تیسری کٹیگری میں فرض کرلیتے ہیں کہ آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ مرسڈیز گاڑی لیں گے تو اس گاڑی کے بارے میں معلومات اکٹھی کرنا شروع کردیں۔یہ مت سوچیں کہ پیسے کہاں سے آئیں گے۔فی الحال توجہ اس کے بارے میں جاننے تک محدود رکھیں۔ہر روز کچھ نہ کچھ کرنے سے آپ یہ محسوس کرنے لگیں گے کہ اب منزل قریب آرہی ہے۔آپ میں دل جمعی اور استقامت پیدا ہوگی اور آپ وقت کو بہتر طریقے سے استعمال کرنا سیکھ جائیں گے۔

ایک اہم ترین سبق

یادرکھیں کہ آپ نے ایک مقصد کو حاصل کرلینے کے بعد دوسرے کی جانب قدم بڑھانا ہے۔۔یہ سلسلہ کبھی ختم نہیں سمجھنا چاہیے۔ایسی بہت سی مثالیں موجود ہیں کہ مقصد حاصل کرنے کے بعد لوگ بے مقصدیت کا شکار ہوگئے تھے مثلاً اپالو مشن جس کے تحت انسان کو چاند پر اتارا گیا میں بہت سے لوگوں کو سخت تربیت اور مراحل سے گزرنا پڑا تھا۔کئی کئی سال یہ سلسلہ چلا۔جب چاند کی تسخیر ہوئی اور اس مشن کو خیرآباد کہہ دیا گیا تو کئی سائنسدان،فنی ماہرین ڈپریشن کا شکار ہوگئے کہ اب کیا رہ گیا ہے۔ان میں سے کئی ایک میں شدید قسم کا ڈپریشن دیکھا گیا تھا۔کیا ہی اچھا ہوتا اگر یہ لوگ زمین کے مسائل کی جانب توجہ دینا شروع کردیتے،انسانیت کی خدمت کو اپنا مقصد بنا لیتے تو ایسا ہرگز نہ ہوتا۔کہنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ کے ایسے مقاصد ہوں،ایسے ٹارگٹ ہوں جو آپ کو آگے بڑھنے پر مجبور کریں،آپ میں تحریک پیدا کریں۔اسی طرح کی ایک اور مثال دوں گا۔ایک خاتون بڑی شدومد سے اپنی شادی کی تیاریاں کرتی ہے۔اس وقت اس کا مقصد شادی ہوتا ہے مگر شادی کے بعد وہ جوش وجذبے سے محروم ہوجاتی ہے۔اب چونکہ وہ اپنا مقصد حاصل کر چکی ہے لہٰذا اب زندگی اسے پھیکی لگنے لگی ہے۔کامیاب ازدواجی زندگی کی کنجی یہ ہے کہ وہ اب بہترین زندگی کی منصوبہ بندی کرے،اپنا گھر نئے سرے سے آباد کرے اور اپنے لائف پارٹنر کے

کام آئے اس کے ساتھ ایک ذہنی ہم آہنگی پیدا کرے۔آپ کی زندگی میں پھیکا پن بے مقصدیت اس وقت آتی ہے جب آپ کے سامنے مقاصد اور منزلیں نہ ہوں۔زندگی میں متعین کیے گئے اہداف آپ کو متحرک رکھیں گے اور آپ کبھی بھی اپنے اندر طاقت کی کمی محسوس نہیں کریں گے۔آپ کی عمر 18 سال ہے یا 80 سال یہ فارمولا آپ پر لاگو ہوگا۔چین اور جاپان میں یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ وہاں کسی بڑے تہوار سے پہلے شرح اموات میں حیرت انگیز حد تک کمی آجاتی ہے،وجہ: وہاں بچوں کے ساتھ ساتھ بوڑھے ان میں بھرپور شرکت کرتے ہیں،ان میں جینے کی امنگ یہ تہوار پیدا کردیتے ہیں۔یہی بات آپ کے ساتھ بھی ہوسکتی ہے۔آپ کے مقاصد واہداف آپ میں جینے کا زبردست خواہش پیدا کرسکتے ہیں اور آپ ان کے تحت نہ صرف زندہ رہیں گے بلکہ بھرپور طریقے سے زندگی کا لطف اٹھائیں گے۔میرا ایک دوست جارج برنز نامی ہے۔اس کی عمر 100 کے قریب ہے اور وہ ایک بھرپور زندگی گزار رہا ہے۔''ایسا کیوں ہے؟''میرے اس سوال کے جواب میں اس نے بتایا۔''میرے سامنے ہر روز ایسی کوئی چیز ہوتی ہے جو مجھے بستر سے اٹھا کر متحرک کر دیتی ہے اور میں اپنی عمر اور دیگر کمزوریوں کو بھول جاتا ہوں۔

باب 12

دس دن کا ذہنی چیلنج

''ہماری عادات یا تو ہمارے بہترین نوکر یا خادم ہیں یا بدترین آقا''۔(این۔ایمونز)

اب تک آپ نے یہ جانا ہے کہ آپ کو کامیابی کے لیے مستقل مزاجی کی بہت ضرورت ہے۔ مستقل مزاجی حاصل کرنے کے لیے آپ کو اپنے اندر تبدیلیاں لانا ہوں گی۔اب تک جو کچھ پڑھا ہے اسے استعمال کرنا ہوگا۔ بلاشبہ اب تک آپ بہت کچھ جان چکے ہیں مگر جاننے کی کوئی اہمیت نہیں، اہمیت صرف اس بات کی ہے، جس پر عمل کیا جائے۔اس کتاب کا مقصد آپ کو عمل کے لیے تیار کرنا ہے تاکہ آپ اسے صرف بڑھتے ہی رہیں اور منصوبہ بندی کرتے رہ جائیں۔آپ کو اب اپنی سوچ میں تبدیلی لانی ہے، اسے مثبت بنانا ہے۔اپنی سوچوں کو اپنے قابو میں کرکے آپ اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔تاہم ایسا کرنا بہت مشکل ہے۔ایک منفی سوچ رکھنے والا انسان ان کا ویسے ہی عادی ہوگیا ہوتا ہے جیسے کہ کوئی منشیات کا عادی۔فکر، پریشانی اور دیگر منفی سوچیں ایک بار ذہن پر چھا جائیں تو ان کا نکلنا بہت مشکل ہے۔جیسے ہی آپ ان کو نکالنے کی کوشش کرتے ہیں یہ کئی گنا شدت سے دوبارہ آپ پر حملہ آور ہوتی ہیں۔لہٰذا اگر کوئی شخص محض یہ کہے کہ وہ صرف قوت ارادی یا ان سے آنکھیں موند کر ان سوچوں کو بھگا سکتا ہے تو وہ غلطی پر ہے۔ان منفی سوچوں کی مثال خوبصورت باغ میں اگی ہوئی فالتو جڑی بوٹیوں کی سی ہے۔ان کی موجودگی میں آپ کے دماغ کی زمین کبھی بھی زرخیز نہیں ہوسکتی۔یہ خیالات آپ کو خوف، تنگ نظری اور پریشانی کا اسیر بنا کر بیکار بنا دیتے ہیں۔ہر وقت کی فکریں آپ کو اس قابل نہیں چھوڑتیں کہ آپ کسی مسئلے کی جانب مثبت انداز سے بڑھ سکیں بلکہ آپ کا مسئلہ گمبھیر ہوتا چلا جاتا ہے۔ان سے جان چھڑانے کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ ان کی جگہ دماغ میں ان کے حل کو لا کر بسا دیں۔کسی بھی مسئلے کا حل بار بار ذہن میں

لائیں اور باب 6 میں بتائی گئی ہدایات پر عمل کریں آپ کو اپنے خیالات پر قابو حاصل ہوجائے گا یعنی نیورو ایسوسی ایٹو کنڈیشننگ ،صرف اس کے تین نکات دوبارہ دہرا لیں:

1۔ ابھی اور اسی وقت یہ فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔اگر آپ واقعی یہ چاہتے ہیں کہ آپ کو خوشی ملے اور آپ کو زندگی پر اختیار حاصل ہوجائے اور آپ یقیناً ایسا چاہتے ہیں تو تب آپ یہ جانتے ہیں کہ آپ کو کیا چاہیے۔

2۔ اپنے اندر کے لیور کو استعمال کریں۔برے خیالات اور عادات کے ساتھ پرتکلیف باتیں، عذاب اور شدید پریشانیوں کو نتھی کردیں اور اس کے مقابلے میں آپ ان خیالات اور عادات یا مقاصد کا ناطہ خوشیوں اور کامیابیوں سے جوڑ دیں۔

3۔ اپنے محدود ذہنی پیٹرن یا نمونے کو چھیڑ دیں، اسے ہلا دیں۔اس کے لیے اپنی مینٹل ڈائٹ کو بدل دیں۔یعنی اپنی سوچ اور احساسات پر شعوری طور پر قابو پالیں۔مینٹل ڈائٹ دراصل ایسا ہتھیار ہے جس سے آپ اپنی سوچوں کی تطہیر کرتے ہیں۔آج سے آٹھ سال پہلے میں نے اس ڈائٹ کو استعمال کرنا شروع کیا تھا اور اس سے مجھے زبردست فوائد حاصل ہوئے۔مینٹل ڈائٹ یا ذہنی خوراک کا آئیڈیا مجھے ایک پمفلٹ سے حاصل ہوا جسے ایمٹ فاکس نے لکھا تھا۔فاکس نے یہ آئیڈیا 1935ء میں دیا تھا۔میں نے اس آئیڈے کو پھیلا کر مزید ترقی دی ہے۔اسے میں نے وہ ٹول بنا دیا ہے جس کو آپ استعمال کرکے اس کتاب میں دیئے گئے اسباق پر عمل کرسکتے ہیں۔میں سادہ الفاظ میں یہ کہوں گا کہ میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ آج سے آنے والے دس دنوں میں اپنی ذہنی کیفیت کو بالکل بدل سکتے ہیں۔میرے اصولوں پر عمل کرکے (جو میں آگے بیان کروں گا) آپ کے دماغ میں کارآمد، مثبت اور تعمیری سوچیں پیدا ہونے لگیں گی مسلسل دس دنوں تک اور یہ سلسلہ بعد میں بھی جاری و ساری رہے گا۔اب یہاں پر یہ اعتراض اٹھایا جاسکتا ہے کہ محض مثبت سوچ اپنے اندر لا کر مسائل کو حل نہیں کیا جاسکتا اور بات ہے بھی درست یہ تو مسئلے کو نظرانداز کرنے کے برابر ہوگا۔اس کا جواب یہ ہے کہ مثبت سوچ یا خیال آپ کو مسئلے کے حل کی جانب لے جاتا ہے۔آپ کا دماغ پرسکون ہوجاتا ہے اور پرسکون دماغ کیسے بحران سے نکل سکتا ہے؟ یہ آپ یقیناً جانتے ہیں مجھے بتانے کی ضرورت نہیں۔

دنیا کا ہر کامیاب آدمی مسئلے پر صرف 10 فیصد توجہ دیتا ہے، باقی 90 فیصد دھیان اس کے حل کی جانب ہوتا ہے۔میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی ایسا کریں۔اب آپ غور سے مندرجہ ذیل 10

اصولوں کا مطالعہ کریں اور ان پر عمل پیرا ہو جائیں۔

دس روزہ دماغی چیلنج......گیم کے قوانین

اصول یا رول نمبر 1۔ اگلے دس دنوں میں آپ نے کسی بھی منفی، گھٹیا یا ایسی سوچ کو اپنے دماغ میں نہیں بٹھانا جو آپ کو پریشانی، بے چینی یا تکلیف میں مبتلا کر دے۔ آپ نے ان دس روز میں کسی کے منفی تبصرے، الفاظ پر بالکل توجہ نہیں دینی اور ایسے واقعات و روایات سے بالکل منہ موڑ لیں جو آپ کو پریشان کر دیں۔

2۔ جیسے ہی آپ کو محسوس ہو کہ آپ دوبارہ سے منفی خیالات کی جانب جانے لگے ہیں تو سوالات کا سلسلہ شروع کر دیں۔ اپنے آپ سے وہ سوال کریں جو منفی باتوں کا توڑ ہوں (ایسا آپ کو باب 8 میں بتا چکا ہوں) مسائل کیوں ہیں، کیا ہیں اور ان کی حقیقت کیا ہے۔ یہ سوالات آپ کو ان مسائل سے دور لے جائیں گے۔ آپ ان کی حقیقت جان لیں گے۔ ایسا کر کے آپ ان کو نظر انداز نہیں کرتے بلکہ آپ ایسا کر کے اپنے آپ کو درست سمت میں رکھتے ہیں اور آپ جان سکتے ہیں کہ کئی چیزوں کو بدلنے کی ضرورت ہے۔

3۔ آپ نے ان اگلے دس دنوں میں توجہ مسائل کی بجائے ان کے حل پر مبذول رکھنی ہے۔ جیسے ہی کوئی مسئلہ شدت سے آپ پر حملہ آور ہو آپ اس کے حل پر توجہ لگا دیں جو آپ کے خیال میں ممکن ہے۔

4۔ یاد رہے کہ مسلسل دس دن اس ذہنی مشق کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ اگر اس دوران آپ کسی ایک دن کے خاصے بڑے وقفے کے دوران دوبارہ سے ان منفی خیالات میں پھنس جائیں تو اگلی صبح تک انتظار کریں اور پھر دوبارہ سے دس دنوں کا آغاز کر دیں۔ یہاں پر میں پر کہوں گا کہ لگا تار دس دنوں کے بغیر یہ مشق بے معنی ہے۔

ان چار اصولوں یا قوانین کو آپ نے محض پڑھ کر نہیں چھوڑ دینا ان پر ابھی سے عمل پیرا ہو جائیں۔ کسی بھی سوچ کا آپ صرف دو منٹ تک جائزہ لے کر یہ جان سکتے ہیں کہ وہ مثبت ہے یا منفی۔ لہٰذا جونہی آپ کو اس بات کا علم ہو آپ نے فوراً اس کا توڑ نکالیں۔ زیادہ سے زیادہ دو منٹ اس کام میں لگائیں۔ پانچ منٹ اس سے زیادہ وقفہ آپ کو دوبارہ سے منفی اور شکست خوردہ کیفیت میں لا سکتا ہے۔

اب میں آپ کو اپنے تجربے سے آگاہ کرتا ہوں۔ میں نے جب پہلی مرتبہ اس مشق کا آغاز کیا تو مجھے بہت مشکلات پیش آئیں تھیں۔ کئی مرتبہ مجھے دوبارہ سے آغاز کرنا پڑا تھا۔ اس سے مجھ میں ایک ضد آ گئی اور میں نے چیلنج کو بہت سنجیدگی سے لیا اور اپنی تمام تر ذہنی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے ڈٹ گیا۔ اس سے یہ ہوا تھا کہ میرا دھیان مسائل کی بجائے اس کے حل کی جانب جانے لگا اور میں اپنے آپ کو ان مسائل کے حل کی جانب ذہنی طور پر تیار کرتا چلا گیا۔ ایک سٹیج ایسی آئی کہ میں مکمل طور پر اپنے دماغ کو مسائل سے پاک محسوس کرنے لگا تھا۔

''پہلے ہم عادات بناتے ہیں، اور پھر ہماری عادتیں ہمیں بنانے لگتیں ہیں''۔ (جان ڈرائی ڈن)

عادات و خصائل جب پختہ ہو جائیں تو ان کو ختم کرنا ایک طاقتور، خطرناک، دشمن کے خلاف جنگ لڑنے کے برابر ہے۔ ان دس دنوں میں آپ نے اپنے جسم کا بھی بھرپور خیال رکھنا ہے۔ بہترین جسم کے ساتھ اب آپ ایک عمدہ ذہن کے مالک ہوں گے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ان دس دنوں کے بعد آپ کے دماغ میں تقویت بخش خیالات ہی پیدا ہوں گے، آپ مثبت سوال سوچیں گے جن کا جواب لازماً آپ کو مثبت ہی ملے گا۔ آپ نے اگر اپنے لیے کوئی معیار متعین کر لیا ہے اور اس کے مطابق چل پڑے ہیں تو جب کبھی آپ ماضی کی جانب نگاہ ڈالیں گے آپ کو اپنے پرانے خیال اور سوچیں کچرے سے بھی بدتر دکھائی دیں گی۔

خبردار! اگر آپ سنجیدہ نہیں، آپ کو اپنے اوپر اعتماد نہیں کہ دس دن مسلسل آپ گزار سکتے ہیں تو اس مشق کو کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ آپ میں اگر commitment نہیں تو یہیں پر اس کتاب کو ختم کر دیں۔ ساری گیم آپ پر ہے کہ آپ کیا چاہتے ہیں، اگر کامیابی چاہتے ہیں تو ابھی سے فیصلہ کر لیں اور ان دس دنوں کا آغاز کر دیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ موجودہ خوفناک صورتحال سے نکل آئیں، ڈر اور خوف کو اپنے اندر سے ختم کر دیں اور ایک خوشحال زندگی کی جانب چل نکلیں تو یہی دس دن صرف دس دن مندرجہ بالا قوانین پر عمل کر لیں۔ آپ خود کو کامیابی سے زیادہ دور نہیں پائیں گے۔ ہمیں تین بری چیزوں سے ہمیشہ واسطہ رہتا ہے وہ ہیں سستی، خوف اور بری عادات۔ ان کے تحت ہم اپنا وقت ضائع کرتے ہیں عموماً کھا پی کر اور ٹی وی دیکھ کر۔ ہم آگے نہیں بڑھ پاتے کہ کہیں موجودہ سہولیات سے نہ ہاتھ دھو بیٹھیں اور بری عادتوں سے مجبور ہو کر ایسے کام کرتے ہیں جو ہماری راہ میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہم مجبوری سے دیکھتے ہیں اور کچھ کر نہیں پاتے۔ یہ دس دن آپ میں ایک تبدیلی لائیں گے اور آپ ہر روز اپنے اندر نئی طاقت محسوس کریں گے۔ یہ دس

روزہ چیلنج آپ کے لیے بہت مشکل ہوگا اگر آپ شدید حال بحران کا شکار ہیں، آپ اپنے کسی رشتہ دار کے بارے میں بدگمان ہیں، اپنی قسمت کو کوستے ہیں، آپ کا خیال ہے کہ یہ موجودہ حالات اس وجہ سے ہیں کہ آپ کی تربیت میں کمی رہ گئی تھی وغیرہ۔ لیکن میں آپ کو اب تک خاصے طاقتور ٹونز دے چکا ہوں۔ میرا دعویٰ ہے کہ آپ ان سے کام لے کر ان سب باتوں سے چھٹکارہ پا سکتے ہیں۔

یقین جانیے کہ اس چھوٹی سی مشق کے نتیجے میں آپ جان جائیں گے کہ کونسی عادات آپ کے راستے میں رکاوٹ ہیں، آپ کے دماغ میں آٹو میٹک طریقے سے ان کے خلاف ان کی جگہ تقویت بخش خیالات پیدا ہونے لگیں گے اور آپ میں ناقابل شکست اعتماد آ جائے گا آپ اس کے نتیجے میں اچھی عادات، اچھا معیار اور اچھی امیدیں اپنے اندر پیدا کریں گے۔

کامیابی نام ہے ایک مسلسل عمل کا۔

یہ نظم وضبط کے ایک تسلسل کے نتیجے میں حاصل ہوتی ہے۔ ایک بار جب آپ ان اصولوں اور قوانین کی پیروی کرنے لگیں تو آپ کی مثال اس مال بردار ٹرین جیسی ہو جاتی ہے جو ابتداء میں بہت اہستہ چلتی ہے اور ہر تیز ہو جانے کے بعد یہ بے پناہ قوت سے آگے بڑھتی ہے۔ ان دس دنوں کے بعد آپ اپنے اندر ایسی ہی طاقت محسوس کریں گے۔ آپ کے دماغ سے جب زہریلا مواد نکل جائے گا تو یہ اس ٹرین کی طرح سے چلے گا۔ جب بھی آپ کا دوبارہ دھیان ان منفی خیالات کی جانب جائے گا، آپ کو ان سے نفرت محسوس ہوگی اور آپ دوبارہ سے مثبت خیالات کے تحت ہو جائیں گے۔

مطالعہ بہت ضروری ہے۔

میرے ایک استاد جم رون نے مجھے ایک مرتبہ نصیحت کی تھی کہ ہر روز 30 منٹ تک کچھ نہ کچھ پڑھا کرو۔ مثبت خیالات کی حامل کتب کا مطالعہ آپ کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ خاص کر کامیاب اور عظیم لوگوں کے بارے میں پڑھ کر آپ کو بڑی تقویت ملتی ہے۔ آپ یہ جان سکتے ہیں کہ ان لوگوں نے کیسے اپنے مسائل پر قابو پایا تھا اور کیسے اپنی منزل حاصل کی تھی۔ عمدہ اور بہترین کتب کا مطالعہ آپ میں وسعت، برداشت اور محنت کے جذبات ابھارتا ہے۔ آپ اپنے لئے ایک رول ماڈل بنا کر اس کی پیروی کرتے ہیں۔ ان دس دنوں کے دوران آپ نے مطالعہ بھی کرنا ہے۔ میرا یہاں پر اب یہ خیال ہے کہ اب تک آپ بہت کچھ سیکھ کر تیار ہو چکے ہیں۔ آپ میں قوت فیصلہ آ گئی ہے۔ آپ دس دن کے چیلنج کے لیے تیار ہیں بلکہ اسے شروع کرنے والے ہیں۔ تو آئیں اپنے ماسٹر نظام کا مطالعہ کریں جس کے تحت آپ ساری عمر فیصلہ سازی کرتے ہیں۔

حصہ دوم

کنٹرول حاصل کریں

آپ کا ماسٹر سسٹم

باب 13

حقیقی اثر: آپ کا ماسٹر سسٹم

انسانی رویہ اور انسان میرے لئے کائنات کی سب سے دلچسپ اور انوکھی چیزیں ہیں۔ میں نے ہمیشہ سے انسانی رویے اور عادات وخصائل میں دلچسپی لی ہے۔ میری ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ اس بارے میں زیادہ سے زیادہ جانا جائے، تحقیق کی جائے اور نت نئی باتیں دریافت کی جائیں۔ انسانی رویہ کیا ہے اور اس میں کیوں اور کیسے تبدیلی آتی ہے میں اپنے اس علمی و تحقیقی میدان میں مشہور کردار شرلک ہومز کی طرح سے چھوٹی سے چھوٹی بات کو بھی نظرانداز نہیں کرتا۔ ہر قسم کا سوال اور اس کا جواب میرے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بعض مرتبہ چھوٹی چھوٹی تفصیلات بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ ہمارے اندر ایک نظام ہے جو ہمیں نفسیاتی طور پر، جذباتی طور پر چلاتا ہے۔ اس نظام کی سمجھ نفسیات کی کلید ہے۔ علم نفسیات آج دیگر سائنسی میدانوں جیسا کہ فزکس اور کیمسٹری ہیں کی طرح سے بہت وسیع اور پیچیدہ ہو چکا ہے۔ یہ نظام پانچ اہم حصوں (جن کا ذکر ابھی آئے گا) پر مشتمل ہے۔ اپنا اور دوسروں کا یہ ماسٹر نظام اگر آپ جان جائیں، اس کو سمجھ لیں تو یقین رکھیں کہ آپ انسانی نفسیات کے ماسٹر یا آقا بن سکتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو تو کنٹرول کر ہی لیں گے، اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے ہر ساتھی و رشتہ دار جن کے ساتھ آپ کا واسطہ پڑتا ہے کو بھی اپنے زیر اثر لا سکتے ہیں، انہیں اپنا گرویدہ اور دوست بنا سکتے ہیں۔ ایسا علم جس شخص کے پاس ہوتا ہے وہ کبھی بھی کسی کے بارے میں عجلت میں رائے نہیں دیتا، فیصلہ نہیں کرتا وہ جانتا ہے کہ لوگ وہ نہیں ہوتے جو ان کے رویوں سے ظاہر ہوتا ہے۔ گہری تحقیق اور سٹڈی سے آپ انسان کے اندر چھپا ہوا آدمی ڈھونڈ سکتے ہیں اور یہی کام ماہرین نفسیات کرتے ہیں۔ ہم سب کے اندر ایک نظام

ہے یا ایسا ایک طریقہ کار ہے جس کے تحت ہم یہ اندازہ لگاتے ہیں کہ مختلف چیزیں یا باتوں کا ہمارے لئے کیا مطلب ہے اور ہمیں ان کے ساتھ کیا کرنا چاہیے۔ ہمیں اس بات کی ضرورت ہے کہ ہم جانیں واقعات کا، لوگوں کی ہمارے لئے کیا اہمیت ہے۔ یہ سب کچھ ہم اپنے ماحول اور نقطہ نظر کی بنیاد پر کرتے ہیں۔ ہماری فطرت وجبلت کا اس میں بڑا عمل دخل ہے۔ مثال کے طور پر ہم اپنے کسی عمل کے بارے میں رائے کو ضرور جاننا چاہیں گے اور اس کی بنیاد پر ہم اپنے بارے میں کوئی نہ کوئی اندازہ لگاتے ہیں۔ ان اندازوں کی بہت اہمیت ہے۔ ہمیں اپنے بارے میں اندازہ لگانے میں عجلت سے کام نہیں لینا چاہیے۔ ہمیشہ سوچ کر اپنے بارے میں رائے قائم کریں اس پر دوسروں کی رائے کو مت فوقیت دیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی کام آپ سے کبھی درست طریقے سے نہیں ہو پاتا تو آپ کو یہ سننا پڑتا ہے "یہ تمہارے لئے ناممکن ہے" یا یہ تمہارے بس کا روگ نہیں"، بعض لوگ اسے حرف آخر سمجھ کر نہ صرف کام چھوڑ دیتے ہیں بلکہ اپنے آپ کو نکما اور بے کار سمجھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ طرز عمل آپ کو تباہ کر کے رکھ دیتا ہے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ آپ اپنے لئے ویلیو یا اقدار کا خود انتخاب کریں اور اس میں مہارت پیدا کریں۔ اپنی رائے رکھیں، لوگوں کے، واقعات کے اور خود اپنے بارے میں۔

اپنے آپ کو اچھا یا بہتر سمجھنے والا بہتر زندگی گزارتا ہے۔

اس بات سے یہ مطلب نہ لیا جائے کہ آپ خواہ مخواہ اپنے آپ کو بہتر جاننے لگیں۔ اپنے اردگرد کامیاب لوگوں کی زندگی کا مطالعہ آپ کو دکھائے گا کہ یہ وہ ہیں جو اپنے بارے میں بہتر رائے رکھتے ہیں۔ کوئی کامیڈین ہو یا دوسرا فنکار جانتا ہے کہ لوگ اس کے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں اور وہ اپنے بارے میں بھی علم رکھتا ہے کہ وہ اس قابل ہے کہ لوگوں کے دل جیت سکے۔ وہ اپنے لئے ہمیشہ یہ امید لے کر کام کرتا ہے، سٹیج پر آتا ہے کہ لوگ اسے پسند کریں گے، اس سے پیار کریں گے، یہ خیال اس میں اعتماد پیدا کر دیتا ہے۔

میں نے کئی کامیاب کاروباری حضرات سے انٹرویو کیا ہے۔ ہر ایک نے مجھے یہ بتایا کہ وہ انویسٹ کرنے سے قبل یہ فرض کر لیتے ہیں کہ ان کا اندازہ یا تخمینہ درست ہے اور اس کاروبار کو ترقی ملے گی۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کو دیکھتے ہیں جو زندگی کے میدان میں آپ سے کہیں آگے جا رہا ہے تو جان لیں کہ یہ اس وجہ سے ہے کہ وہ باتوں، چیزوں اور واقعات کا آپ سے بہتر اندازہ لگاتا ہے اور ان کی آپ سے اچھے طریقے سے تشخیص کرتا ہے۔ اپنے بچوں کا آپ اگر غلط اندازہ لگاتے ہیں، ان کے

بارے میں ٹھیک رائے قائم نہیں کرتے تو اس کا نتیجہ بہت خطرناک نکل سکتا ہے۔ ذاتی تعلقات اور دوستی یاری میں غلط اندازے آپ کو لوگوں کی نظروں سے گرا دیتے ہیں۔ ان سب باتوں کے کہنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ زندگی میں ہر چیز کو ایسے طریقے سے جانچیں، پرکھیں اور اس کے بارے میں اندازہ لگائیں جو آپ کو مستقل طور پر گائیڈ کرتے ہوئے ایسی راہ پر چلائے کہ آپ ایسے انتخاب کریں جو آپ کی خواہشات اور توقعات کے عین مطابق ہوں۔ لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہو پاتا۔ تاہم میں نے اس کتاب میں ایسے طریقوں کا ذکر کیا ہے جن کے ذریعہ سے آپ اس پروسیس کو سمجھ کر اپنے ہاتھ میں لے سکتے ہیں۔ پہلے میں ذکر کروں گا آپ کے ویلیو سسٹم نظام کے پانچ اہم ترین حصوں کا۔

پہلا عنصر یا ایلی منٹ وہ ہے جو آپ کی ذہنی و جذبات حالت پر اس وقت اثر انداز ہوتا ہے جب آپ کوئی نہ کوئی اندازہ لگا رہے ہوتے ہیں مثال کے طور پر آپ ادھی رات کو اپنے کمرے کے نیچے کسی کے دبے قدموں چلنے کی آہٹ سنتے ہیں، پھر آپ کے کان میں دروازے کے چرچرانے کی آواز آتی ہے۔ اگر آپ اس وقت کسی دوست کے انتظار میں ہیں جو آپ کے لیے خوش خبری لا رہا ہے تو آپ اچھل کر بستر سے نکلیں گے اور بھاگ کر سیڑھیوں تک جائیں گے۔ لیکن اگر آپ پہلے سے ہی پریشان یا ڈرے ہوئے ہیں تو کوئی بعید نہیں کہ آپ بستر میں مزید دبک کر لیٹ رہیں۔ یہ ردعمل آپ کی Evaluation کی بدولت پیدا ہوتے ہیں کہ آپ نے ان آوازوں کو کس تناظر میں لیا ہے۔ یہاں پر اہم بات یہ سامنے آتی ہے کہ آپ کو فیصلہ کرتے وقت ہمیشہ ایک مثبت ذہنی اور جذباتی حالت میں ہونا چاہیے نہ کہ آپ حالات کے رحم و کرم پر ہوں اور ان کے حوالے سے ہر بات کی ذہنی تشریح کریں اس ماسٹر نظام کا دوسرا اہم جز وان سوالات پر مشتمل ہے جو ہم اپنے آپ سے کسی بات کا فیصلہ کرتے وقت پوچھتے ہیں۔ آپ کا دماغ سوال کرتا ہے ''یہ کیا ہو رہا ہے؟'' ''اس واقع کی بات کا مجھے کیا مطلب لینا چاہیے''؟ آپ کی Evaluation، اندازوں اور اہمیت کا انحصار ان سوالوں پر ہوتا ہے۔ اس عنصر کے تحت آپ بہتر فیصلے کر پاتے ہیں مثلاً ''یہ شخص مجھے کیا فائدہ پہنچا سکتا ہے؟ مجھے اب کیا کرنا ہوگا، کیا میں تھوڑا کھاؤں وغیرہ''۔ آپ اگر اپنے ماسٹر نظام پر قابو پا چکے ہیں یا پہلے سے ہی اس پر قابو رکھتے ہیں تو آپ کا فیصلہ بہتر ہوگا، آپ بہتر قدم اٹھاتے ہیں۔

تیسرا عنصر آپ کے ان جذبات سے تعلق رکھتا ہے جو ہم نے اپنی زندگی میں اب تک تجربے سے سیکھے ہیں کہ کسے اہمیت دینی ہے اور کسے نہیں۔ مثلاً کچھ لوگ محفوظ رہ کر اپنے آپ کو بہت خوش

محسوس کرتے ہیں۔ کچھ اچھا کھانا کھا کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔ آپ جو بھی ویلیو اپنے لیے منتخب کرتے ہیں وہ آپ کے فیصلہ سازی پر اثر انداز ہوگی۔ ہمارے جذبات دو قسم کے ہیں۔ ایک کے زیر اثر ہم تکلیف سے بچتے ہیں اور دوسرے کے زیر اثر ہم خوشی کی جانب چلتے ہیں۔ ان دو جذبات کی شدت سے ہم اپنی زندگی کی سمت متعین کرتے ہیں۔

چوتھا عنصر ہمارے عقائد پر مشتمل ہے۔ ہمارے عقائد و نظریات لوگوں کے بارے میں، ماحول کے بارے میں اور حالات کے بارے میں کیا ہیں۔ ہمارے اصول ہمارے عقائد ہیں جن کے تحت ہم دوسروں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم کسی کو یہ کہہ دیتے ہیں کہ تم مجھ سے پیار کرتے ہو تو اپنی آواز آہستہ رکھو'۔ یہ اصول متعلقہ شخص کو یہ باور کروا دے گا کہ اگر آواز اونچی ہو جائے تو پیار بھی ختم ہو جائے گا۔ حالانکہ اس کا تعلق حقیقت سے نہیں ہوتا مگر یہ اصول متعلقہ شخص کی Evaluation پر اثر انداز ہو جائے گا۔ ایسے ہی محدود کر دینے والے اصول کچھ یوں ہو سکتے ہیں ''کامیابی کا مطلب ہے کہ تم لکھ پتی بن جاؤ'' اگر تم اچھے باپ ہو تو بچے تمہارے دوست ہوں''۔

ہمارے یہ عالمی یا گلوبل عقائد ہماری خواہشات یا توقعات کا تعین کرتے ہیں اور اکثر اسے کنٹرول کرتے ہیں جنہیں ہم پہلی دفعہ جانچتے ہیں۔ لہٰذا یہ طے ہوا کہ ہمارے ان عقائد کی بہت اہمیت ہے۔

پانچواں عنصر ہے ہمارے حوالے، ہمارے سامنے ماضی کی مثالیں اور ہمارے اپنے ماضی کے تجربات یہ حوالے یا مثالیں دراصل وہ خام مواد ہیں جن سے ہمارے عقائد تعمیر ہوتے ہیں۔ کوئی بات ہمارے سامنے ہوتی ہے یا کوئی واقعہ پیش آتا ہے ہم اس کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے ماضی میں ضرور جھانکیں گے اور پچھلا تجربہ یا حوالہ دماغ میں لائیں گے۔ بلاشبہ حوالے ہمارے عقائد اور اقدار کی تعمیر کرتے ہیں۔ آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کسی حوصلہ شکن ماحول میں بڑے ہونے والے بچے اور اس بچے میں کیا فرق ہوگا جو ایک بہتر حوصلہ افزاء ماحول میں تربیت پائے گا۔ ان کی اقدار اور عقائد کیا ہوں گے آپ سوچ سکتے ہیں۔ وہ لوگ جو اپنی تقدیر کے مالک بنے اور کامیاب رہے ان کے پاس مضبوط حوالے تھے اس تلخ حقیقت کے باوجود کہ ان کا ماضی بڑا حوصلہ شکن اور تاریک تھا مگر انہوں نے اچھے حوالے، اچھے تجربات (اپنے یا دوسروں کے) سے فائدہ اٹھایا۔ اضافی حوالے آپ کو ڈپریشن اور بددلی سے بچاتے ہیں۔ آپ اور میں ہر روز کسی نہ کسی نئے حوالے سے اپنے عقائد اور نظریات کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔

تبدیلی کی دواقسام

آپ دوطرح سے اپنے میں تبدیلی لاسکتے ہیں اپنے محسوسات کو بدل کر یا رویے میں تبدیلی لا کر۔ دونوں طرح سے آپ میں پیدا ہونے والی تبدیلی آپ کو اپنے خیالات، جذبات اور احساسات کا ماسٹر یا آقا بنادیتی ہے۔ اگر آپ یہ محسوس کر رہے ہیں کہ بطور ایکٹر مجھے لوگ رد کر دیں گے تو میں آپ کو بتادوں گا کہ آپ اس خوف سے نکل آئیں یا آپ اپنے اندر ایک عالمی یا گلوبل تبدیلی لے آئیں۔ اس کے تحت آپ اپنے دماغی کمپیوٹر پروگرام تبدیل کر دیں۔ اس سے آپ کا ماسٹر سسٹم تبدیل ہوکر آپ کو ان موجودہ حالات کے لیے مختلف اور نئے نئے طریقوں سے ردعمل ظاہر کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔

آپ رد کیے جانے کے خوف اور دیگر ایسے ہی رویوں سے مختلف انداز میں سوچنے کی بجائے س استعارے سے کام لیں ''میں اپنے تمام تر جذبات کا منبع ہوں، میرے محسوسات کو سوائے میرے اور کوئی تبدیل نہیں کرسکتا۔ میں کسی بھی چیز یا بات کے ردعمل کو لمحوں میں تبدیل کرسکتا ہوں''۔ آپ دیکھیں گے کہ جیسے ہی یہ عقیدہ آپ کے اندر راسخ ہوگا، آپ میں اپنے خیالات و محسوسات پر قابو پانے کی حیران کن صلاحیت آجائے گی اور آپ اپنے ماسٹر سسٹم کے ماسٹر بن جائیں گے۔ آپ میں غصے، ڈپریشن اور دیگر ایسی نفسیاتی تکالیف بے معنی ہوکر خود بخود ختم ہوجائیں گی۔

کتاب کے اس حصے کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں ایسی گلوبل تبدیلیاں آئیں اور آپ ماسٹر سسٹم کے پانچوں عناصر کو قابو میں کرلیں، ان میں ایک بھی عنصر میں تبدیلی سے آپ کی سوچ، محسوسات اور دیگر ذہنی صلاحیتوں میں زبردست تبدیلی آئے گی جو آپ کی زندگی کے ہر شعبے کو براہ راست متاثر کرے گی۔

''وجہ یا سبب کو ختم کردیں، اثر خود بخود جاتا رہے گا''۔ (ڈی سروانٹس)

جی ہاں! جب آپ اپنے محسوسات پر، جذبات پر اور خیالات پر قابو پالیتے ہیں تو آپ اس قابل ہوجائیں گے کہ کسی بھی بات یا واقع کے سبب پر نظر رکھیں تاکہ آپ اس سے پیدا شدہ اثرات کا مقابلہ کریں ایسا صرف اس وقت ممکن ہے جب آپ ماسٹر سسٹم کو قابو کرلیں۔ اس کے لیے میں اکثر اپنے سامعین کو لیکچر کے دوران ذیل والی مثال دیتا ہوں: ایک شخص سمندر کے کنارے ٹہل رہا تھا، اچانک اسے آواز آتی ہے ''بچاؤ! بچاؤ''۔ وہ ایک آدمی کو پانی میں ہاتھ پاؤں مارتے دیکھتا ہے۔ یہ فوراً چھلانگ لگا کر اس کی جانب جاتا ہے اور اسے بچا کر ساحل پر لے آجاتا

ہے۔ جونہی یہ اسے زمین پر رکھتا ہے۔ اسے دوبارہ وہی آواز آتی ہے۔ اسے ایک اور آدمی ہاتھ پاؤں مارتا دکھائی دیتا ہے۔ اس مرتبہ بھی وہ متعلقہ آدمی کو بچالیتا ہے۔ تیسری بار پھر اسے آواز آتی ہے اور اسے دوبارہ جانا پڑتا ہے۔ یہ شخص بالکل نڈھال ہوچکا ہے اور اس میں ہمت نہیں رہی، کتنا بہتر ہوتا اگر وہ یہ جاننے کی کوشش کرتا کہ لوگ کیوں پانی میں گر رہے ہیں۔ اس کے نزدیک ہی ایک پشتے پر ایک پاگل آدمی لوگوں کو پانی میں دھکیل رہا تھا۔ اسے روک کر وہ لوگوں کو پانی میں گرنے سے روک سکتا تھا۔ اگر وہ ایسا کرلیتا تو خواہ مخواہ کی محنت ومشقت سے بچ جاتا۔ ماسٹر سسٹم پر قابو پا کر آپ فالتو محنت ومشقت سے بچ جاتے ہیں آپ کا ماغ مثبت انداز میں سوچتے ہوئے واقعات کے اسباب تلاش کرتا ہے جبکہ ایک عام آدمی ہمیشہ اثرات سے متاثر ہوکر جذبات میں قدم اٹھاتا ہے۔

تبدیلی کے 6 چھ ماسٹر سٹیپ (مراحل)

آپ نے ان چھ باتوں کو بارہا مرتبہ اس کتاب میں پڑھا ہے، ضرورت اب ان پر عمل کرنے کی ہے۔ میرا بار بار ان باتوں کو دہرانے کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو ازبر ہوجائیں، آپ کے اندر اتنی رچ بس جائیں کہ آپ عمل کے لیے تیار ہوجائیں۔

1۔ ابھی یہ فیصلہ کریں کہ آپ حقیقتاً کیا چاہتے ہیں اور آپ کو ایسا کرنے سے کیا روک رہا ہے؟ آپ کے راستے کی رکاوٹ کیا ہے؟

2۔ لیور کا استعمال کریں: یہ بات ذہن میں بسالیں کہ اگر آپ تبدیل نہیں ہوتے، کسی بری عادت کو نہیں چھوڑتے تو زبردست تکلیف، شرمندگی یا نقصان کا آپ کو سامنا کرنا ہوگا۔ اس کے مقابلے میں اچھی بات، عادت یا مقصد جو آپ کی طلب ہے کہ حصول کے ساتھ خوشی، مسرت اور فتح مندی کے احساسات کو ذہن میں لائیں۔ ایسا ابھی کریں۔

3۔ اپنی محدود سوچ کر توڑ چھوڑ دیں۔ خیالوں میں وسعت لائیں۔

4۔ اپنے اندر تقویت دینے والا نیا خیال لائیں۔ ایک رول ماڈل کی پیروی کریں۔

5۔ نئے پیٹرن کو بار بار دہرائیں یہاں تک کہ یہ پکا ہوجائے۔

6۔ عمل پیرا ہوں۔

اگر یہاں تک آپ بالکل میری باتیں سن کر ان سے متفق ہیں اور ان پر عمل کر رہے ہیں تو آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں۔

☆ ☆ ☆

باب 14

اقدار اور اصول: آپ کا ذاتی قطب نما

"ان لوگوں کے لیے اس کے سوا اور کونسی شاندار کامیابی ہوسکتی ہے جنہیں یہ جرأت مندانہ یقین ہوتا ہے کہ ان کے اندر حالات سے بہتر اور اعلیٰ صلاحیتیں ہیں"۔ (بروس مارٹن)

اگر ہم یہ چاہتے ہیں کہ بے پایاں و زبردست کامیابیاں ہمارے قدم چومیں تو اس کا صرف ایک ہی طریقہ ہے کہ ہمیں ابھی یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ ہمیں اپنی زندگی میں سب سے زیادہ کس چیز کی تمنا ہے؟ ہماری بلندترین اقدار کیا ہیں؟ اس کے بعد ہمیں ان کے مطابق زندگی ہر روز گزارنا ہوگی۔

ہماری ثقافت اور معاشرت میں ان لوگوں کا لوہا مانا جاتا ہے جن کی اپنی اقدار پر مضبوط اور ٹھوس گرفت ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو نہ صرف اپنے معیار پر پورے اترے ہیں (ایک معیار بنا کر) بلکہ ان کے تحت زندگیاں بھی بسر کرتے ہیں۔ ایسے مرد اور عورتیں بلاشبہ قابل احترام اور قابل تقلید ہیں۔ ان افراد کے اندر زبردست اعتماد اور بھروسہ ہوتا ہے۔ اپنی زندگی میں ان کے فلسفے اور عمل ایک ہوتے ہیں۔ آپ متناسب لائحہ عمل کو اپنا ہدف بنائیں: کیا حال ہی میں آپ نے کوئی ایسا کام کیا ہے جو کہ مسلسل نہیں تھا اور کیا آپ کا عقیدہ یہ ہے کہ وہ درست تھا اور اگر وہ غلط تھا تو اس کو فوری طور پر درست کریں۔ آپ ابھی سوچیں کہ آپ کس اصول یا قدر کے تحت زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں اور یہ آپ کی زندگی کو کیسے بہتر بنا سکتی ہے۔

ایک فلم مجھے یہاں یاد آرہی ہے "سٹینڈ اینڈ ڈیلور" اس میں ریاضی کا استاد جیمی اسلیکائنٹ بڑے جوش وخروش سے یہ بتاتا ہے کہ جو لوگ طاقتور ہوتے ہیں ان کے نزدیک بہترین اقدار کیا

ہیں؟ سب سے بڑی قیمت کس چیز کی ہے اور وہ کس پر قائم ہیں؟ اس استاد کے سیکھنے کا جذبہ اس کے طلباء میں منتقل ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے استاد کے اس تدریسی طریقہ کار اور عملی مظاہرے سے بے حد متاثر ہیں۔ یہ طلباء دراصل اس نسل سے تعلق رکھتے ہیں جو گمشدہ نسل سمجھی جاتی ہے ایک بار انہیں ایک ایسا امتحان پاس کرنا پڑا تھا جس کے بارے میں انہیں یقین تھا کہ وہ اس میں کامیاب نہیں ہو سکتے لیکن مطالعہ کی قوت کے بل بوتے پر انہوں نے اپنی کمزوری پر ہمیشہ کے لیے قابو پا لیا اور اپنا معیار بہتر کرلیا جس سے اس نوجوان نسل نے خود کو گمشدگی سے نکال کر اپنی پہچان بنالی اور اپنے استاد کے نقش قدم پر چلتے ہوئے اپنی زندگیوں کو بہتر سے بہتر بنانے میں کامیاب رہے۔ اگر آپ اپنی زندگی کی سب سے قابل قدر شے پر توجہ دیں تو پھر کس بات کی تکمیل چاہیں گے۔ اگر محبت، کامیابی یا یگانگت آپ کے لیے سب سے زیادہ اہم ہیں تو پھر یہ آپ کے اقدار کے ساتھ منسلک نظام کا حصہ ہیں، کوئی بھی قدر ایک جذباتی کیفیت ہوتی ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں یا اس کا تجربہ کرتے ہیں تو وہ بہت اہم بن جاتی ہے (کیونکہ آپ کو یقین ہوتا ہے کہ اس سے آپ کو خوشی ملے گی اور آپ اس سے لطف اندوز ہوں گے یا پھر اس سے گریز کریں گے اور اس سے کوئی تکلیف وابستہ کرلیں گے)۔ ہماری فیصلہ سازی اپنے عقائد کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہمارا کوئی بھی موجودہ عمل ہمیں کسی ایسی قدر سے دور لے جانے میں گریزاں ہوتا ہے جو تکلیف دہ ہو: آپ کے نزدیک کون سے جذبات خوش کن اور بہترین ہیں۔ وہ جن کی آپ قدر کرتے ہیں اور کون سے ایسے تکلیف دہ جذبات ہیں جن سے گریز کے لئے آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔

خوش کن اقدار آگے لے جانے والی اقدار کہلاتی ہیں۔ ان میں ایسے جذبات مثلاً محبت، خوشی، آزادی، تحفظ، جوش، صبر و تحمل اور ذہنی سکون شامل ہیں جبکہ تکلیف دہ اقدار میں مسترد کیا جانا، مایوسی اور تنہائی شامل ہیں جو کہ دور لے جانے والی اقدار کہلاتی ہیں۔ جب ہم کوئی فیصلہ کرتے ہیں تو ہم یہ طے کر رہے ہوتے ہیں کہ آیا خوشی یا تکلیف دہ کیفیات ہمارے اعمال کا نتیجہ ہیں؟ آئندہ چند دنوں میں آپ یہ وضاحت کرنا شروع کریں گے کہ نہ صرف آپ کی جذباتی کیفیت آپ کے فیصلوں کی محرک ہے بلکہ ان کی اہمیت کی حقیقت بھی......مثال کے طور پر آپ کے نزدیک تحفظ اور مہم جوئی دونوں کی اپنی قدر و قیمت ہے، لیکن ایک کے بارے میں یا ایک کی حیثیت کو طے کرنا آپ کے لیے زیادہ اہم ہے۔ آپ کے لیے یہ موثر ہے کہ فیصلہ کرتے وقت اس کے ساتھ وابستگی آپ کو طویل المیعاد خوشی مہیا کرتی ہے۔

اس کے علاوہ کہ اقدار کی طرف بڑھا جائے یا پھر پیچھے ہٹا جائے، اقدار کی ترتیب میں اقسام یا درجے ہیں۔ اختتامی اقدار اور وسائلی اقدار...... مثال کے طور پر آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ اپنی کار کی بڑی قدر کرتے ہیں لیکن یہ محض ایک اختتام کا وسیلہ ہے۔ اس کے برعکس آپ اختتامی قدر کو جذباتی کیفیت میں پائیں گے مثلاً پرجوش ہونا پونٹیک، وقار یا تحفظ (نوٹ: کیا یہ کاریں آپ کے جذبات اور احساسات کی عکاس ہیں؟) یاد رکھیں کہ ہماری اختتامی قدر سے ملنے کی ہماری خواہش، ہماری تمام فیصلہ سازی کی قوت کے پیچھے کی قوت کی وہ قوت ہے جو اسے آگے بڑھاتی ہے۔ بدقسمتی سے لوگ اکثر ایسے فیصلے کرتے ہیں جو ان کی خواہشات کے برعکس ہوتے ہیں تاکہ وہ اپنی وسائلی اقدار کو حاصل کر سکیں جو کہ ان کے ہدف ہوتے ہیں لیکن پھر بھی وہ انہیں حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ یہ اقدار بہت اہم ہوتی ہیں۔ لوگوں کی اختتامی اقدار ان کی زندگیوں اور جذباتی ضرورتوں کو آگے لے جاتی ہیں۔

کیا آپ نے کبھی یہ کہا ہے کہ میں واقعی کسی کے ساتھ تعلق رکھنا چاہتا ہوں؟ تو بالآخر آپ کو ضرور کوئی مل جائے گا لیکن کچھ دیر بعد آپ یہ بھی مان لیں گے کہ ''مجھے کسی ایسے تعلق کی ضرورت نہیں''۔ یہ تعلق محض کسی اختتام کا ذریعہ تھا۔ درحقیقت آپ نے یہ سوچا تھا کہ یہ تعلق آپ کو کیا دے گا یا اس سے کیا حاصل ہوگا؟ محبت کی اختتامی قدر ''ساتھ ہے یا پھر لگاؤ ہے''۔

تعلقات خود کبھی بھی ان انتہائی اہم اقدار کی جانب نہیں لیجاتے۔ آپ کو یہ ضرور جاننا ہوگا کہ یہی آپ کی منزل مقصود ہے، اس کے لیے اپنے ذہن میں بار باران سے رابطہ رکھیں۔ یاد رکھئے کہ آپ اپنی زندگی میں وسائلی اقدار حاصل کر سکتے ہیں (پیسہ، دولت، حیثیت، ڈگریاں، بچے، تعلقات) اور پھر بھی آپ ناخوش ہیں۔ جب تک آپ اپنی گہری اور اختتامی اقدار سے وابستہ نہیں ہوں گے، آپ انہیں حاصل تو کر لیں گے لیکن آپ کو اس کی کمی محسوس ہوگی جو کہ ایک حتمی تکمیل کہی جا سکتی ہے، جس کے آپ مستحق ہیں۔

بہت سی جذباتی کیفیات ہوتی ہیں جنہیں ہم اپنی ذاتی اقدار سمجھتے ہیں اور ان مین سے کچھ کو ہم باقیوں سے عزیز جانتے ہوئے ان کے حصول کے لیے اپنا پورا زور لگا دیتے ہیں۔ انہیں آگے لے جانے والی اقدار کہا جاتا ہے، جیسے کہ پیار و محبت، کامیابی آزادی لگاؤ، تحفظ، مہم جوئی، قوت، شدید جذبے کا اظہار یا جوش، آرام اور صحت۔ ایک بار جب آپ اپنی اقدار کا تعین کر لیں تو آپ انہیں مزید کھود کر کسی ایسی درجہ بندی سے پردہ ہٹا سکتے ہیں کہ جس ترتیب سے وہ پوری آ سکتی

ہوں۔ یہاں مثال کے لیے ایک فہرست دی جارہی ہے۔ جنہیں آپ باقیوں کی نسبت زیادہ اہم تصور کریں گے۔ انہیں آپ 10 تک ترتیب وار لکھ دیں۔ نمبر 1 وہ جذباتی کیفیت ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ سب سے بڑھ کر ہے۔

1- محبت　2- کامیابی　3- آزادی　4- لگاؤ
5- تحفظ　6- مہم جوئی　7- طاقت　8- جوش
9- آرام　10- صحت

اقدار کی طرف بڑھنے کے ساتھ ہم میں جذبات کی ایک درجہ بندی ہوتی ہے کہ جس سے ہم گریز کرتے ہیں یہ دور لے جانے والی عام اقدار ہیں: مثلاً مسترد کیا جانا، غصہ، انتشار، ہیجان زدگی، تنہائی، مایوسی، ناکامی، تذلیل اور ضمیر کی ملامت وغیرہ۔ اب ان کو بھی ترتیب سے لکھیں کہ کیسے آپ ترتیب وار ان سے گریز چاہیں گے۔

1- مسترد کیا جانا　2- غصہ　3- انتشار و ہیجان
4- تنہائی　5- یاسیت　6- ناکامی
7- تذلیل　8- ضمیر کی ملامت

مثال کے طور پر آپ کی سرفہرست قدر تحفظ ہے اور گریز کرنے کی قدر خوف ہے تو اس سے صاف ظاہر ہو رہا ہے کہ آپ ہرگز کسی ایسی محفل میں جانے کے لیے تیار نہیں جہاں آپ کو یہ خوف ہے کہ مجھے مسترد کر دیا جائے گا لیکن اس کے ساتھ آپ یہ بھی سوچتے ہیں کہ نہ جانے کی صورت میں دوست احباب آپ کے پیچھے پڑ جائیں گے جبکہ لوگ تکلیف سے گریز کرتے ہیں اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ پھر ایسا ہوگا کہ آپ میں خوف جو مسترد کئے جانے کے ڈر سے پیدا ہو گیا تھا محبت کے تحفظ کی قدر سے شکست کھا جائے (جو آپ کے دوست آپ کو دیں گے)۔ ایک قدر آپ کو آگے دھکیلتی ہے تو دوسری پرے ہٹاتی ہے۔ فیصلہ سازی کے لیے آپ کی اقدار واضح ہونی چاہئیں۔

ایک بہت بڑی اور اہم وجہ یہ ہے کہ آپ اپنی اقدار کی درجہ بندی کو واضح کر کے ان قدروں میں کسی بھی قسم کے اختلافات اور تنازعوں کو بے نقاب کریں جو آپ کو پیچھے کی جانب دھکیل رہے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کامیابی آپ کی سب سے زیادہ اور سرفہرست آگے لے جانے والی قدر ہے تو کیا آپ دیکھتے ہیں کہ ان دونوں کا زور یا تحریک کسی ایک جگہ مل جائیں، جہاں دونوں کے

مقاصد یکجا ہو رہے ہوں یا آپس میں مل جائیں؟ کامیابی کی خوشی حاصل کرنے کی کوشش، مسترد کیے جانے کے دکھ کا خطرہ مول لیے بغیر ممکن نہیں۔ درحقیقت آپ زیادہ دور نکلے بغیر اپنی کامیابی کو ملیامیٹ کر سکتے ہیں۔ کیونکہ مسترد کیے جانے کے خوف کا باعث آپ کو ان خطروں سے بچاتا ہے جو کسی بھی کامیابی کے حصول کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

اقدار کا شعور

آگے کی طرف لے جانے والی اقدار کو دریافت کرنے کے لیے آپ خود سے ایک سوال پوچھیں۔ میرے لئے زندگی میں سب سے اہم کیا ہے؟ اپنے جواب کے لیے خوب ذہنی ورزش کریں اور غور و فکر سے کام لیں۔ ایسا کرتے ہوئے اپنے ذہن میں یہ ضرور رکھیں کہ آپ اپنی اختتامی اقدار کو کھوج رہے ہیں۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ اپنی جذباتی کیفیت کو سب سے زیادہ محسوس کریں۔ اپنی فہرست بنانے کے بعد ان کی اہمیت کے پیش نظر ان پر ترتیب وار نمبر لگائیں۔ مثلاً نمبر 7، وہ کیفیت ہے جو کہ آپ کے نزدیک اہم ترین قدر ہے اور نمبر 2 اہم قدر وغیرہ......

دور لے جانے والی اقدار کو دریافت کرنے یا کھوجنے کے لیے خود سے سوال پوچھیں۔ ’’میرے نزدیک وہ کون سے ایسے جذبات ہیں جنہیں محسوس کرنے سے میں گریز کرتا ہوں‘‘۔ ’’کون سے جذبات سے گریز کرنے کے لیے میں کچھ بھی کر سکتا ہوں‘‘؟ اپنے جوابات پر ذہن لڑائیں اور غور و فکر کریں۔ اپنی فہرست بنانے کے بعد ان کی اہمیت کے اعتبار سے ترتیب وار نمبر لکھیں۔ مثلاً نمبر 7 وہ کیفیت ہے جس سے گریز کرنے کے لیے آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں (یقیناً یہ آپ کے لیے شدید تکلیف کا باعث ہے)

شعوری طور پر کیے گئے فیصلے

اپنی موجودہ اقدار کو سامنے لانے سے پہلے آپ کو یہ دریافت کرنا ہوگا کہ آپ کی ایسی کونسی ترجیحات ہیں جنہیں آپ نے اپنی خوشی، تکلیف اور اپنی زندگی میں رچ بس جانے کے لیے بطور ترجیحات کے شامل کیا ہے؟ وہ جو کہ آپ کو لے کر چل رہی ہیں لیکن آپ اپنی زندگی کو کسی طرز میں ڈھالنے کے لئے اپنا کوئی بڑا متحرک سا کردار ادا کرنا چاہتے ہیں تو پھر آج آپ کو کچھ نئے فیصلے کرنے ہوں گے۔ آپ اپنے آپ سے مندرجہ ذیل سوال پوچھیں:

1۔ میری حتمی تقدیر کو تشکیل دینے کے لیے میری کن اقدار کو کس طرح ترتیب دینے کی ضرورت

ہوگی تا کہ یہ مجھے ممکنہ طور پر بہترین انسان بنا سکیں اور میری زندگی پر اچھے اثرات مرتب ہوں۔

2۔ مجھے زندگی کی ترجیحات میں کون سی اقدار شامل کرنے کی ضرورت ہے؟

اقدار کی ایک نئی فہرست تیار کر کے آپ نے کس چیز کی تکمیل کی ہے؟ کیا یہ محض کاغذ کے ٹکڑے پر لکھے چند الفاظ ہیں؟ جواب ہے۔ ’’ہاں‘‘!

اگر آپ ان کو استعمال کر کے اپنی زندگی کی پرکار کے نئے دائرے میں استعمال نہیں کرتے اور اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو پھر اقدار آپ کے اندر نئے پرامن لیکن طوفانی قسم کے خیالات کا مقابلہ کرنے کی ہمت پیدا کر سکتی ہیں اور آپ نے اپنی تقدیر کی جانب جس راہ کا تعین کیا ہے، آپ اس کے اہل ثابت ہوں گے اور حالات بھی آپ کے لیے سازگار ہوں گے۔

اس فہرست کو سارا دن اپنے سامنے رکھیں اور ہو سکے تو اس کا فوٹو کاپیاں اپنے دوستوں کو بھی دیں جو آپ کو اپنے راستے پر رکھنے کے لیے آپ کی مدد اور حمایت کر سکیں۔ ان اقدار کے فوائد کے ساتھ زندگی بسر کرنے کے بارے میں اس وقت تک سوچیں، تصور کریں اور محسوس کریں یہاں تک کہ آپ کی پیش بینی انہیں آپ کی روزمرہ مصروفیات اور مشاغل کا حصہ نہ بنا دے۔

آپ کب خوشی محسوس کرتے ہیں؟ جب آپ سے کہا جاتا ہے کہ آپ بہت محترم ہیں یا جب کوئی آپ کو پیار سے گلے لگاتا ہے۔ آپ کے پاس لاکھوں روپے ہوں اور آپ مرضی سے انہیں خرچ کریں، آپ گالف کھیلیں، گاڑی چلائیں، چھٹیاں منائیں اور آپ کا باس آپ سے مطمئن ہو۔ آپ روحانی خوشیاں اور فرحت حاصل کریں یا پھر غروب آفتاب کے دلنشین منظر پر جھوم اٹھیں۔ سچ تو یہ ہے کہ خوش ہونے کے لیے آپ کو کسی وجہ کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ابھی خوش ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنی خوشی کا منبع ہیں۔ تو پھر کسی بات کا انتظار ہے؟ آپ کے اصول میں صرف جو چیز آپ کو روک رہی ہے وہ آپ خود ہیں، کوئی اور نہیں۔ آپ کا عقیدہ اور نظریہ ہی آپ کو روک رہا ہے، خوش ہونے سے۔ ان مصالحتی نوعیت کے اصولوں کو توڑ ڈالیں اور صرف ان خوشیوں کو اپنا لیں جن کے آپ مستحق ہیں۔

اگر آپ خوشیوں کے لیے کوئی اصول اپناتے ہیں تو پھر یہ اصول بھی اپنا لیں کہ ’’خوش بغیر وجہ کے بھی ہوا جا سکتا ہے‘‘۔ یہی بات کافی ہے کہ ’’میں زندہ ہوں، زندگی ایک تحفہ خداوندی ہے اور مجھے خوشیاں منانی ہیں‘‘۔

ابراہام لنکن سے کون واقف نہیں۔ امریکہ کے اس سولہویں صدر نے دکھوں اور المیوں پر

بڑی موثر فتح پائی تھی۔ آپ کو لنکن اور ان جیسے کئی لوگوں کی کہانیاں سامنے رکھنی چاہئیں۔ اس اصول کو اپناتے ہوئے فیصلہ کریں کہ آپ زندگی کا معیار بہتر کریں گے۔ جس پر آپ کو مکمل اختیار ہے وہ ہے خود آپ کی ذات اس کا مطلب ہے کہ آپ نے یہ باور کر لیا ہے کہ آپ ذہین ہیں، آپ میں لچک موجود ہے۔ آپ ایک فنکار ہیں کیونکہ آپ اپنی زندگی بہتر طور پر بسر کرنے کے لیے ایسا راستہ اپنا سکتے ہیں جن سے آپ بڑے ٹھوس تجربات کر سکتے ہیں۔ ایسے تجربات جن سے زندگی حسین اور جاندار بن سکے۔ کیا ہم جان سکتے ہیں کہ ہم اپنی اقدار کے مطابق رہ رہے ہیں؟ یہ مکمل طور پر ہمارے اصولوں پر منحصر ہے۔ وہ عقائد جو آپ کو یہ باور کراتے ہیں یا ہم جن پر اپنی گرفت رکھتے ہیں کہ ہمیں کامیاب، خوش باش اور صحت مند رکھنے کے لیے کیا وجہ ہونی چاہیے؟ یہ ایسا ہی ہے کہ ہم اپنے دماغ کے اندر کوئی ایک انتہائی باریک سا عدالتی نظام تیار کر لیں۔ ہمارے ذاتی اصول ہی ہمارے وہ منصف اور جیوری ہوتے ہیں جو یہ فیصلے کرتے ہیں کہ ہمارے اعمال ہمارے اس پیمانے پر پورے اترتے ہیں اور اس سے مطابقت رکھتے ہیں جو کہ ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم کن اقدار کے حصول پر خوشی مناتے ہیں اور وہی یہ بھی طے کرتے ہیں کہ ہمیں کسی بھی کیفیت کے تحت اچھا محسوس ہو رہا ہے یا برا۔ ہم خود کو خوشی دے رہے ہیں یا تکلیف پہنچا رہے ہیں؟

اس اہم سوال کا جواب یہ ہے کہ جب ہم زندگی میں لگاتار تکلیف ہی محسوس کر رہے ہوں کہ ”کیا تکلیف میری اس صورتحال یا میرے اصولوں کی دین ہے کہ میں نے یہ طے کر لیا ہے کہ اس بارے میں مجھے کیا محسوس کرنا چاہیے؟ اس صورتحال کو بہتر کرتے ہوئے میں اچھا محسوس نہیں کر رہا ہوں؟ کونسا اصول یا عقیدہ مجھے ضرور اپنانا ہوگا کہ میں اس کے متعلق برا محسوس کروں۔ اپنے اصولوں یا عقیدوں کو دیکھنے یا ان کا جائزہ لینے میں یہ یقین ہونا بہت دشوار ہوتا ہے کہ وہ اصول ذہانت پر مبنی اور بالکل متناسب ہیں۔ کچھ لوگوں نے اپنی زندگی میں یہ اصول طے کر رکھے ہوتے ہیں کہ ان کے بچے سکول میں اچھے نمبر ہی حاصل کریں، انہیں اپنے دفتر میں نمبرون میں ہونا چاہیے۔ ان کے جسم پر 10 فیصد کم چربی ہو۔ وہ تمام وقت پرسکون اور بغیر تناؤ کے رہتے ہیں۔ کیا آپ سوچ سکتے ہیں کہ اپنے اصولوں کے پکے ایسے لوگ کتنا خوش رہتے ہیں؟ اپنے اصولوں کا جائزہ لیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے کام آ سکتے ہیں۔

یہ بڑی حیرت انگیز بات ہے کئی لوگ ایسے ہیں جو لامحدود پیمانے پر تخلیق کرتے ہیں کہ انہیں کیا برا لگ رہا ہے (تکلیف دہ اصول) اور سب سے کم اور بڑے محدود راستے تخلیق کرتے ہیں کہ

انہیں خوشی محسوس ہوتی ہے (خوشی دینے والے اصول) آپ ابھی کسی معیاری اصول پر فیصلہ کریں کہ آپ اس کو اپنائیں گے۔ آپ خود کو اجازت دیں کہ آپ کو زیادہ چاہا جائے، بجائے اس کے کہ آپ اپنے چاہے جانے کے اصول اپنا لیں کہ جب کوئی شخص یہ بار بار کہے کہ وہ مجھے چاہتا ہے چاہتی ہے، میرے لئے قیمتی تحائف خریدے، مجھے کسی لمبے اور سہانے سفر پر لے جائے۔ میرے ساتھ ہنسی مذاق کرے۔ ان باتوں کو پسند کرے جو مجھے پسند ہیں اور جن سے مجھے نفرت ہے، ان سے نفرت کرے۔ یہ سوچ آپ کو محدود کر دے گی کہ آپ کو کس طرح چاہا جائے۔ آپ اپنے اصولوں کو قدرے آسان بنا لیں کہ مجھے کسی وقت بھی کسی سے محبت کا احساس ہو سکتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ محبت کے اظہار میں گرم جوشی ہونی چاہیے۔

کیا وہ اصول جو آج آپ کی زندگی کو چلا رہے ہیں ابھی تک وہ مناسب ہیں؟ کیا آپ ان اصولوں کے ساتھ اب بھی وابستہ ہیں جنہوں نے ماضی میں آپ کی مدد کی تھی لیکن آج حال میں آپ کو ان اصولوں کے باعث دکھ اور تکلیف حاصل ہوئی ہے۔ مثلاً زندگی کے کسی موڑ پر یہ بہت ضروری ہو جاتا ہے کہ اس قدر سخت گیر بن جائیں کہ اپنے جذبات کا اظہار بھی نہ کریں۔ بہر حال آپ کے اس اصول نے آپ کے سکول کے زمانے میں آپ کی کوئی مدد کی ہوگی تو پھر یہ اصول آپ کی دوستی قائم رکھنے کے لیے اتنا موثر نہیں رہا ہوگا۔ مثلاً آپ اگر وکیل ہیں تو پھر آپ کو استعاروں یا تشبیہات کے استعمال میں بہت احتیاط برتنا ہوگی اور ان کے ساتھ جو اصول بن گئے ہیں انہیں اپنے گھر پر لاگو مت کریں ورنہ یہ ہوگا کہ آپ کا شریک حیات آپ کا گہرا مشاہدہ کر سکتا ہے۔ آپ ماضی کے کونسے اصول اب چھوڑ سکتے ہیں۔

آپ یہ کیسے جان پائیں گے کہ آپ کامیاب ہیں؟ دو ایسے شخص جن کی زندگی کے اصول مختلف تھے ایک مذاکرے میں ایک دوسرے کے آمنے سامنے آئے۔ ان میں ایک تو بڑا افسر تھا جو خود کو بڑا کامیاب و کامران سمجھتا تھا۔ اس کی ازدواجی زندگی خوشگوار تھی وہ پانچ خوبصورت بچوں کا باپ تھا۔ اس کی سالانہ آمدن قابل رشک تھی اور وہ بہترین کسرتی جسم کا مالک تھا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا شخص ان تمام نعمتوں سے محروم تھا لیکن اس کے باوجود وہ خود کو کامیاب انسان سمجھتا تھا۔ جب میں نے اس سے یہ پوچھا کہ وہ کہ کیسے اپنے آپ کو کامیاب و کامران سمجھتا ہے تو اس نے جواب دیا ”میں صبح سویرے اٹھتا ہوں اور نظریں نیچی کر کے دیکھتا ہوں کہ میرے پاؤں کے نیچے زمین ہے کیونکہ ہر روز زمین کے اوپر کھڑے ہونے کا مطلب ہے کہ وہ دن آپ کے لیے

''بڑا دن'' ہے۔ آپ کے خیال میں دونوں میں کون زیادہ کامیاب ہے؟

ہم یقیناً یہ چاہیں گے کہ اپنے اہداف کی قوت استعمال کریں۔ ایک روشن اور کامیاب مستقبل کی چمک دمک کی طرف خود کو آگے بڑھانے کی کوشش کرتے ہوئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس کے پس پردہ وہ تمام اصول کارفرما ہیں کہ جب آپ خوش ہونا چاہیں تو خوش ہو سکتے ہیں، آپ کی خواہش کیا ہے اور آپ کے خوش ہونے، چاہے جانے اور آپ کے تحفظ کے لیے کیا ضروری ہے؟

آپکو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کے کس اصول نے آپ کو بے اختیار بنایا ہے اور اس کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، آپ کا اصول آپ کو اگر بے اختیار بنا رہا ہے تو! یاد رکھیں۔

1۔ اس کو دور کرنا ممکن نہیں (اگر آپ نے اپنا معیار بہت پیچیدہ اور غیر لچکدار بنا رکھا ہے اور آپ سخت قسم کے واقع ہوئے ہیں تو زندگی میں کامیابی مشکل ہے)

2۔ جو بات بھی آپ کے بس سے باہر ہو جائے تو پھر اس سے یہ طے پاجاتا ہے کہ یہ اصول اس کے مطابق ہے یا نہیں (اگر دوسرے لوگوں کو آپ کسی خاص انداز میں کسی خاص جذبے یا احساس کا جواب دے رہے ہوں تاکہ آپ خوش رہ سکیں۔)

3۔ اس طرح آپ محض چند طریقوں سے ہی خوش رہ سکتے ہیں جبکہ آپ کو زیادہ تر اچھا محسوس نہیں ہوتا۔ آپ جس طرح کی پیش بینی کریں گے تو قطعی طور پر ہر بات آپ کی مرضی کے مطابق نہ ہو تو آپ برا محسوس کریں گے آپ ابھی سے اپنے اصولوں کو اپنے بس میں کر لیں۔ درج ذیل سوالات کے جواب جہاں تک بھی ممکن ہو سکے بالکل درست دیں۔

1۔ آپ خود کو کس بات سے کامیاب سمجھتے ہیں؟

2۔ آپ پیار و محبت کو کیسے محسوس کرتے ہیں؟ اپنے بچوں سے، اپنے/اپنی شریک حیات، اپنے والدین یا پھر اس سے جسے آپ بے حد پسند کرتے ہیں۔

3۔ آپ کس بات سے خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں؟

4۔ آپ کس بات کو اپنی زندگی کا بہترین پہلو کہتے ہیں؟

کیا آپ کبھی اس بات سے پریشان ہوئے ہیں کہ کسی شخص نے آپ کے اصول کو توڑا؟ آپ اس شخص سے پریشان نہیں ہوئے لیکن اس بات نے آپ کو پریشانی میں مبتلا کر دیا کہ کسی نے آپ کے اصول کی خلاف ورزی کی۔ درحقیقت خود آپ نے اپنے ایک اصول کی خلاف ورزی کی

ہے کہ آپ کو کس سے کیسے پیش آنا ہے، سوچنا ہے اور محسوس کرنا ہے۔ آئندہ آپ کو کس شخص سے پریشان ہونا ہے؟ یاد رہے کہ آپ نے اس شخص سے پریشان نہیں ہونا۔ آپ خود کسی بھی صورتحال میں اپنے اصول کے متعلق ردعمل کا اظہار کر رہے ہیں تو سادہ سی بات یہ ہے کہ آپ خود سے سوال کریں کہ اس ضمن میں سب سے اہم کیا ہے؟

''میرے اصول یا میرے اس شخص کیساتھ تعلقات''؟ اس رجحان کو اس انداز میں توڑیں کہ آپ تو اس سے کس قدر خوش دلی سے بات کرنی ہے تو پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ اس متنازعہ صورتحال کو کس طرح سے بہتر طور پر بدل کر رکھ دیں گے۔

اس صورتحال میں لوگوں سے ہرگز یہ توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ کے اصولوں کے پابند ہیں۔ آپ ان اصولوں کو وضاحت کے ساتھ کسی کو بتا سکیں کہ وہ اصول کیا ہیں؟ لیکن پھر بھی یہ توقع ہرگز نہ رکھیں کہ وہ آپ کے ان اصولوں کے ساتھ کوئی سمجھوتہ کریں گے جب تک آپ بھی ان کے کچھ اصولوں کو اپنانے پر تیار نہ ہو جائیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ اگرچہ آپ نے پہلے سے انہیں اپنے اصولوں کے بارے میں وضاحت کر دی ہے تو پھر بھی غلط فہمی ہو سکتی ہے، اس لئے بات چیت کا سلسلہ جاری رکھنا بہت اہم ہے۔ یہ نہ سمجھیں کہ بات چیت کسی اصول پر ختم ہو گی۔ بات جاری رکھنی چاہیے۔

کچھ اصولوں میں دوسرے اصولوں کی نسبت ایسی قوت ہوتی ہے کہ وہ ہم میں کوئی ایسی تحریک پیدا کر دیں یا ہم ان سے متاثر ہو جائیں۔ صحت کے حوالے سے کسی ایسے اصول کے متعلق سوچیں کہ جس کی آپ نے خلاف ورزی نہ کی ہو۔ آپ اس پائیدار اصول کو کیسے بیان کریں گے؟

کئی لوگ کہہ سکتے ہیں ''میں نے کبھی منشیات استعمال نہیں کی''۔ اس کے برعکس آپ اپنے کسی اصول کی کس طرح تشریح کریں گے جبکہ آپ نے اس کی خلاف ورزی کی تھی لیکن بعد میں آپ کو اس پر پچھتاوا بھی ہوا تھا۔ کوئی یہ بھی ہے:

''مجھے یہ فضول کھانا نہیں کھانا چاہیے تھا''۔

میں نے لاکھوں ہزاروں لوگوں کے اصولوں کا مطالعہ کیا ہے اور ان سے بہت کچھ سیکھا ہے۔ میں آپ کو بتا سکتا ہوں کہ جنہوں نے اس اصول کے بارے میں اظہار کیا ''مجھے ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیے تھا'' پھر بھی آپ اسی اصول کو توڑ ڈالیں گے۔ آپ اس اصول کا اظہار ایسے کرتے ہیں کہ ''مجھے ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ تو آپ کبھی کبھار یہ اصول توڑ سکتے ہیں۔ میں اس کو ابتدائی اصول کہتا ہوں۔ آپ اپنے کتنے ''چاہئیں'' کو ''ضرور'' میں بدل سکتے ہیں اور اس طرح سے اپنے

رویوں کی تبدیلی سے فوری طور پر خود کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں؟

بہت سے اصول زندگی کو ٹوٹ پھوٹ یا شکست و ریخت سے بچاتے ہیں۔ ایک بار میں نے ٹی وی پر ایک پروگرام دیکھا تھا جس میں پانچ پانچ افراد پر مشتمل 20 خاندانوں کی زندگیوں کے مختلف پہلو پیش کئے گئے تھے۔ ان میں سے ہر خاندان سے پوچھا گیا کہ آپ نے اپنی عقل و دانش کو قائم رکھنے کے لیے سب سے اہم کیا کام کیا تھا؟

ان میں سے ہر خاندان کی طرف سے بار بار ایک ہی پیغام مل رہا تھا۔ ''ہمارے کوئی زیادہ اصول نہیں''۔ ایسا کیوں تھا؟ کیونکہ اعتدال پسندی کا ایک اپنا اصول ہوتا ہے جس سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ جب بہت سے اصول ہوں گے تو دن بھر میں کوئی اصول تو ضرور ٹوٹے گا اور آپ اس سے تناؤ میں مبتلا ہوں گے۔ تو کیا یہ بہتر نہیں ہوگا کہ زندگی کے لیے صرف چند اصول اپنائے جائیں، صرف وہی جو ضروری ہیں۔ بس یاد رکھیں کہ جتنے کم اصول ہوں گے آپ کی زندگی اتنی خوشگوار ہوگی۔

اس باب کے آخر میں یہ بھی سن لیں کہ آپ اگر کامیابی چاہتے ہیں تو اپنی پرانی اقدار کو چھوڑ کر نئی اپنا لیں۔ بہتر والی، مثبت اور تعمیری۔ اسی طرح سے پرانے فرسودہ اصول توڑ ڈالیں۔ آپ نے اپنی پچھلی زندگی ان اصولوں کے تحت گزار کر اپنے آپ کو محدود کر لیا ہے اور اپنے آپ کو بہت پیچھے لے گئے ہیں۔ کیوں نہ اب ان کو خیر آباد کہہ دیا جائے۔ فیصلہ آپ نے کرنا ہے۔

خلاصہ:۔ اس باب کا مقصد یہ ہے کہ آپ کی فیصلہ سازی کی قوت، آپ کا کردار اور آپ کا معاشرے میں طرز عمل۔ یہ سب کچھ آپ کے اقدار و نظریات کا مرہون منت ہے۔ میں، آپ اور سب دنیا کو اپنے نظریات، عقائد اور اقدار کی عینک سے دیکھتے ہیں۔ اعلیٰ اقدار کے حامل لوگ انسانیت اور زندگی کی قدر کرنے والے ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کے لیے تاریخ عالم میں جگہ بنتی ہے اور بنتی رہے گی۔ بہترین اصول آپ کے بہترین ساتھی اور معاونین ہوتے ہیں۔ زندگی کے کسی بھی دور میں، کسی بھی بحران سے آپ اس صورت میں نکل سکیں گے اگر آپ کا کوئی مقصد ہوگا، آپ نے اپنے لیے اصول بنا رکھے ہوں گے (مثبت) آپ کی اعلیٰ اقدار ہوں گی۔ اعلیٰ و ارفع اقدار سامنے رہیں تو راستے کی رکاوٹیں کوئی معنی نہیں رکھتیں تاہم یہ بھی ممکن ہے کہ آپ بلند اقدار رکھتے ہوں اور ان پر عمل پیرا بھی ہوں مگر اس کے باوجود آپ میں خوش کا عنصر پیدا نہ ہو پائے۔ اگر ایسا ہے تو اس کی وجہ ہے کہ آپ ان اصولوں سے ناواقف ہیں جن کا ذکر میں اگلے باب میں کروں گا۔

☆ ☆ ☆

باب15

خوش کیسے رہا جائے!

چند برس پہلے کی بات ہے مجھے اپنی اہلیہ بیکی کے ہمراہ جزائر ہوائی جانے کا اتفاق ہوا۔ ہم وہاں ایک سیمینار میں شرکت کرنے کے ساتھ قدرت کے ایک شاہکار ''مکمل سورج گرہن'' کا مشاہدہ کرنے کے لئے آئے تھے۔ یہ واقعہ اب دوبارہ 2017ء میں ہوگا۔ لہٰذا ہم دونوں اس موقع کو ضائع نہیں کرنا چاہتے تھے۔ ہم دونوں میاں بیوی حیات ریجنسی ہوٹل میں ٹھہرے۔ ان دنوں بے شمار لوگ ہوائی میں آئے ہوئے تھے اور یہ سب کے سب مکمل سورج گرہن کے انتظار میں تھے جو صرف چار منٹ تک ہی رہنا تھا۔ ہم نے بے شمار سائنسدان سیاح اور اخباری نمائندے بڑے جوش وخروش سے جزیرے میں پھرتے دیکھے ان کے علاوہ من چلے جوانوں، بچوں اور بوڑھوں کا ایک میلہ سا لگا ہوا تھا۔ سورج گرہن 6:28 بجے صبح شروع ہونا تھا۔ اس روز صبح پانچ بجے ہی سب لوگ بیدار ہوگئے اور ایک بہت بڑے میدان میں اکٹھے ہونے لگے۔ گرہن شروع ہونے سے صرف ایک منٹ پہلے آسمان پر بادل آنے لگے اور سورج لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہوگیا۔ لوگوں کی اکثریت بڑبڑانے لگی۔ میرے ساتھ ایک آدمی غصے سے بولا ''میرے 4000 ڈالر ضائع ہوگئے''۔ ایک اور صاحب نے یوں تبصرہ کیا ''آپ دیکھ لیں گرہن! سارے موڈ کا بیڑہ غرق کر دیا''۔ ایک عورت نے جب ایسا ہی تبصرہ کیا تو اس کی چھوٹی بیٹی کہنے لگی ''ماما! صبر کرلیں ہو سکتا ہے بادل چھٹ جائیں، ویسے دیکھیں موسم کیسا عمدہ ہو رہا ہے''۔ فوراً ہی جزیرے کی انتظامیہ نے ایک بہت بڑی سکرین میدان میں لگا دی، تا کہ لوگ گرہن کا مشاہدہ ٹی وی پر کر سکیں۔ ٹی وی کی جانب لوگ اب بڑی بے دلی سے دیکھ رہے تھے۔ اچانک تیز ہوا چلنے لگی اور آسمان مکمل طور پر بادلوں سے ڈھک گیا۔ ٹی وی پر تاہم گرہن کا منظر صاف نظر آ رہا تھا۔ تمام لوگوں نے دیکھا کہ

تقریباً رات کا سماں ہو رہا تھا، یہاں تک کہ پرندے خاموش ہو کر اپنے گھروں میں لوٹنے لگے تھے۔ میں اور میری بیوی مبہوت ہو کر یہ نظارہ (ٹی وی پر) دیکھ رہے تھے۔ قصہ مختصر ہم دونوں نے اسے بہت انجوائے کیا۔ گرہن گزر جانے کے بعد میں نے حسب عادت لوگوں سے اس کے بارے میں پوچھنا شروع کر دیا۔ زیادہ لوگ ایسے مجھے ملے جو بادلوں کے آنے سے بہت نالاں تھے، ان کا کہنا تھا کہ ''بادلوں نے آج ہی آنا تھا''۔ ایک نے کہا ''ٹی وی پر یہ نظارہ ہی دیکھنا تھا تو کیا ہی بہتر ہوتا میں گھر میں ہی رہتا، خواہ مخواہ اتنا سفر کیا اور پیسے برباد کیے۔ لوگوں کی اکثریت مجھے یہ کہتی سنائی دے رہی تھی کہ انہوں نے وقت برباد کیا ہے اور ان کی توقعات پوری نہیں ہوئیں۔ میں آپ کو دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ وہ لوگ ہیں جو خوش رہنا ہی نہیں جانتے اگر یہ سورج گرہن کو حقیقت میں دیکھ بھی لیتے تب بھی کچھ ایسے ہی تبصرے کرتے۔ یہاں میرا یہ سب کچھ بتانے کا مقصد یہ ہے کہ خوش ہونے کے لیے آپ کو کسی چیز کی ضرورت نہیں۔ خوش ہونا چاہیں تو آپ کو کوئی چیز نہیں روک سکتی اور دوسرا اہم سبق جو میں آپ کو دے رہا ہوں وہ ہے کہ جن باتوں پر آپ کا اختیار نہیں ان پر مت کڑھیں بلکہ انہیں تسلیم کریں، اس روز اگر آسمان پر بادل آ گئے تھے تو یہ قدرت کی جانب سے ہوا تھا، آپ اور میرے بس میں نہیں کہ ہم آسمان پر سے بادلوں کو ہٹا دیں۔ مجھے سب سے اچھا تبصرہ اس بچی کا لگا تھا جس نے کہا تھا ''کیا یہی کافی نہیں، کہ ہم ہوائی میں ہیں، ٹھیک اس جگہ جہاں سے یہ گرہن شروع ہو رہا ہے، ٹی وی تو ہر روز دیکھتے ہیں۔ یہ بچی دراصل ہمیں یہ پیغام دے رہی تھی کہ ہمیں اپنی موجودہ حالت سے، فائدے سے اور موقع سے بھرپور انجوائے کرنا چاہیے۔ مجھے یہاں ایک قول نقل کرنا چاہیے جو ایک رومی شہنشاہ ٹائی ٹس سے منسوب ہے۔

''ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے جو ہمارے پاس ہے''

میں نے اور بیکی نے جزیرے کے حسن سے بھرپور لطف اٹھایا، اگرچہ ہمیں افسوس ضرور ہوا تھا کہ ہم نے اپنی آنکھوں سے گرہن کا مشاہدہ نہیں کیا مگر ہم نے اس افسوس کو اپنی خوشی پر حاوی ہونے نہیں دیا، مجھ پر اعتراض کرنیوالے یہ نکتہ اٹھا سکتے ہیں کہ یہاں پر میں نے اپنا معیار گرا لیا ہے اور کمتر بات پر راضی ہو گیا ہوں۔ اس کا جواب یہ ہے میں اسے کامیابی سمجھتا ہوں کہ میں خوش ہوا تھا، مجھے کس چیز نے خوش کیا تھا اور میرا وقت بہت اچھا گزرا۔ جیسا کہ پہلے میں کہہ چکا ہوں وہ لوگ جو قدرت پر نکتہ چینی کرتے ہیں اور ان حالات کے پیچھے...... پڑے رہتے ہیں جن کو تبدیل کرنا ناممکن ہوتا ہے کبھی بھی خوش نہیں رہ سکتے۔ ایسے لوگ مکمل اور بالکل درست باتوں میں نقص

نکالتے ہیں۔ یادرکھیں کہ دنیا میں کوئی بھی چیز مکمل نہیں۔ کیا آپ خود اپنے آپ کو پرفیکٹ کہیں گے، یقیناً نہیں۔ آپ نے کوش رہنے کے جو اصول بنا رکھے ہیں وہ کبھی بھی پورے نہیں ہو سکتے، نتیجہ بد دلی، جلن غصہ اور مایوسی کی صورت میں نکلتا ہے۔

کچھ لوگ اپنے آپ پر تنقید کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ وہ دراصل اس بات سے انکاری ہیں کہ خدا نے انہیں بہت کچھ دے رکھا ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو تسلیم نہیں کرتے حتیٰ کہ جب ان سے ان کے منہ پر ان کی تعریف کی جاتی ہے تو وہ شرما جاتے ہیں یا غصے سے بھڑک اٹھتے ہیں۔ زیادہ تر تو یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی بے عزتی کی جا رہی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے آپ کو لباس کے معاملے میں نکما سمجھتے ہیں تو آپ کو جب بھی کہا جائے گا ''کیا زبردست سوٹ ہے'' تو آپ شرما جائیں گے یا کہیں گے ''کیا اس میں خاص بات ہے، اس سے اچھے سوٹ لوگ پہنتے ہیں، خود تمہارا ابھی سوٹ مجھ سے کہیں بڑھیا ہے''۔ یہ تبصرہ بتا رہا ہے کہ آپ ناشکرے اور قنوطی ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ مایوسی اور پریشانی کا شکار رہیں گے جب تک کہ وہ اپنا طرز سوچ نہیں بدل لیتے۔ اس کتاب کا مقصد یہ ہے کہ آپ خود اپنے جج بنیں، اپنے بارے میں اندازہ لگائیں اور اپنی ویلیو وقعت خود متعین کریں۔

کیا آپ بکھری شخصیت کے مالک ہیں یا متوازن شخصیت کے:

مجھے گریگوری بیٹی سن کی کتاب "Steps to an Ecology of Mind" پڑھنے کا اتفاق ہوا۔ مصنف نے اس میں اپنی بیٹی کے ساتھ ایک گفتگو کا خاص طور پر ذکر کیا ہے۔ اسے مختصراً میں یہاں دے رہا ہوں

''ایک مرتبہ میں اپنی چھوٹی بیٹی کے کمرے میں داخل ہوا تو اس نے مجھ سے سوال کیا ''ابو ترتیب اور بے ترتیبی میں آپ کیا فرق کریں گے''؟ میں نے حیران ہو کر پوچھا بیٹی تم ترتیب اور بے ترتیبی کے بارے میں کیا جانتی ہو؟ اس نے فوراً اپنی میز کی جانب اشارہ کیا جس پر کتابوں اور کھلونوں کا انبار موجود تھا۔ ہر چیز الٹی سیدھی رکھی تھی۔ ''پاپا یہ ہے بے ترتیبی''۔ بالکل درست۔ میں نے کہا۔ پھر وہ اٹھی اور اس نے ہر چیز کو سیدھا کر کے رکھ دیا اور میری جانب دیکھتے ہوئے بولی ''یہ ہے ترتیب'' میں بڑا متاثر ہوا۔ میں نے آگے بڑھ کر اس کے قلم کو کاغذوں سے دور رکھ دیا اس سے پوچھا ''اب کیا کہو گی''۔ وہ بولی ''بے ترتیبی''۔ میں نے اب اس کے کھلونوں کو دور ہٹا دیا اور پوچھا

جواب ملا ''بے ترتیبی'' میں نے اسے پیار سے سمجھایا ''بنی! دنیا میں ترتیب کے چند اصول اور بے ترتیبی کے کئی اصول ہیں''۔

یہ بات آپ کو اپنے میں یا اپنے اردگرد لوگوں میں نظر آئے گی۔ لوگ پریشان، ناخوش اور مایوس کئی ایک طریقوں سے ہوتے ہیں جبکہ ان کے پاس خوش ہونے کے محدود چند ہی ذرائع نظر آئیں گے، وجہ؟ ان کے غیر لچکدار اصول۔ جن کی بدولت وہ اپنی شخصیت کو چوں چوں کا مربہ بنا لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کئی لوگ ہر وقت کسی نہ کسی قسم کی خامی، برائی یا گڑبڑ کی ٹوہ میں رہتے ہیں۔ انہیں شک کی عادت ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگ اپنے لئے دشمنیاں اور بدگمانیاں ہی پیدا کرتے ہیں۔ انہیں کوئی نہیں چاہتا۔ ہر ایک ان سے بچتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ یہ اپنے دشمن آپ ہوتے ہیں۔

لاری نامی (فرضی نام ہے) ایک خاتون میرے زیر علاج رہی ہیں۔ میں نے اس کا بغور مطالعہ کیا، اس کے ساتھ گفتگو کی اور میں نے دیکھا کہ اس کے اصول کیا ہیں، جن کے تحت وہ زندگی گزار رہی ہے۔ مثلاً وہ چاہتی تھی ہر ایک اس سے پیار کرے، لوگ اسے ہر دل عزیز خیال کریں، اس کی عزت کی جائے۔ یعنی پیار کے بارے میں اس کا یہ اصول تھا۔ صحت کے بارے میں اس نے یہ اصول اپنا رکھا تھا کہ میری صحت قابل رشک ہو، مجھے آئیڈیل خوراک ملے اور لوگ مجھے اس سلسلے میں مثال سمجھیں۔ اپنی سلامتی اور آزادی کے بارے میں اس کا اصول تھا کہ ''مجھے زندہ رہنا ہے اور میں جو چاہے کرتی پھروں مجھے کوئی نہ روکے، اپنے ان اصولوں یا اقدار کی اسے بڑی قدر تھی اور وہ ہمہ وقت ان کی جانب ہی اپنے آپ کو بڑھاتی تھی۔ اب اس نے مسترد کئے جانے، ناکامی اور غصے کے بارے میں یہ رائے دی یعنی وہ اقدار جن سے وہ پرے رہنا چاہتی تھی۔ ''اگر میرے خیالات، نظریات سے کوئی اتفاق نہ کرے تو مجھے یوں لگتا ہے کہ جیسے مجھے مسترد کر دیا گیا ہو۔ میری تعریف نہ ہو، مجھے سراہا نہ جائے تو مجھے اس میں اپنی ناکامی نظر آتی ہے اور مجھے غصہ اس وقت آتا ہے جب میرے کسی کام کی تعریف نہ کی جائے''۔ اب صاف اور واضح نظر آ رہا تھا کہ موصوفہ کو دنیا میں سوائے اپنے کسی چیز کی فکر نہیں۔ وہ صرف اپنے آپ سے محبت کرتی تھیں اور اپنی طبیعت، اصول اور قواعد وضوابط کے علاوہ ان کے ذہن میں اور کچھ نہیں تھا۔ میں نے ان سے سوال کیا ''تو کیا یہ سب کچھ آپ کو مل رہا ہے''؟ جواب میری توقع کے عین مطابق آیا۔ ''جی نہیں میں خودغرض، مفاد پرست اور کم ظرف لوگوں میں رہ رہی ہوں''۔ مجھے السر اور دیگر کئی عوارض لاحق

ہو چکے ہیں۔ مجھے کچھ سمجھ نہیں آتا کہ میں کیا کروں''۔ بدقسمتی سے مجھے لاری جیسی کئی خواتین اور حضرات ملتے ہیں جنہوں نے اپنے آپ کو خول میں بند کر رکھا ہے انہیں دنیا میں دھوکے، نفرت، عدم تحفظ اور خودغرضی کے سوا کچھ نظر نہیں آتا۔

حل

اس بیماری یا عارضہ یا خلل کا علاج بہت آسان ہے۔ سب سے پہلے لاری جیسی عورتوں اور مردوں کو چاہیے کہ وہ اپنی اقدار اور ان پر قائم اپنے اصولوں کو تبدیل کر دیں۔ ایسے اصول بنائیں جو لچکدار اور قابل حصول ہوں اور وہ آپ کو خوشی مہیا کریں اور آپ کو سکون کی طرف لے جائیں۔ انہیں یاد رکھنا چاہیے کہ ان کی طرح لوگ بھی چاہتے ہیں کہ انہیں پیار ملے، تحفظ ملے، ان کی صحت درست ہو، ان کے بھی نظریات ہیں، مخصوص خیالات و افکار ہیں اور وہ ان سے لگاؤ رکھتے ہیں۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ آپ کو تو سب پیار کریں، آپ کی عزت کریں مگر آپ خود کسی کے لیے کچھ نہ کریں۔ لو اور دو (give and take) اصول آپ کو کارخانہ قدرت میں ہر جگہ کارفرما نظر آئے گا تو آپ خود کیوں اس اصول پر عمل نہیں کرتے اپنے ماتحتوں سے پیار کریں، بچوں کو پیار دیں، عزت کریں۔ لوگوں کے دکھ سکھ میں شریک ہوں، بیماروں کی عیادت کریں اور جہاں تک ہو سکے لوگوں کی مدد کریں۔ ان کے نظریات، عقائد کا مذاق مت اڑائیں بلکہ ان کا احترام کریں۔ میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ آپ بھی اگر لاری جیسی شخصیت کے مالک ہیں تو آپ کے سارے مسائل ختم ہو جائیں گے۔ آپ کو دنیا اب بڑی پیاری اور دلفریب دکھائی دے گی۔ میرے علاج کے بعد اب لاری کی اقدار میں تبدیلی آ چکی تھی۔ اب اس نے بتایا کہ وہ پیار، صحت، لطف، تفریح اور آزادی کے بارے میں یوں سوچتی ہے:

پیار: مجھے لوگوں سے پیار کرنا ہے، ان کو سمجھنا اور ان کے کام آنا ہے۔

صحت: میں بالکل ٹھیک ہوں اور مجھے ٹھیک رہنا ہے، یہ میرا فرض ہے کہ اپنے جسم کی حفاظت کروں۔

تفریح: دنیا بلاشبہ تفریحات سے بھری پڑی ہے۔ میرے اردگرد بھی بہت کچھ ایسا ہے جو مجھے لطف دے۔

شکرگزاری: خدا کا شکر ہے مجھے اس نے بہت کچھ دے رکھا ہے۔

آزاد: بلاشبہ میں ایک آزاد ملک کی آزاد شہری ہوں اور یہ قابل فخر بات ہے۔

لاری کی وہ اقدار بھی اب بدل چکی تھیں جن سے وہ اپنے آپ کو ہٹاتی تھی یا ان سے دور بھاگتی تھی اب وہ تھیں:

منفی سوچ: میں اب ہرگز یہ نہیں سوچتی کہ لوگ ویسے ہوں جیسا میں چاہوں اور میری خوشی اور شادمانی کا تعلق کسی اور سے نہیں ہے۔

تاخیر یا ٹال مٹول: میں ہر ایک میں اور خود اپنے آپ میں جامعیت یا پرفیکشن کی امید اور توقع جیسے خیال کو ہمیشہ رد کرنے کی خوشش کرتی ہوں۔

یہ خاتون لاری اپنے اصولوں اور اقدار کو تبدیل کر کے اپنے آپ کو بہت بدل چکی ہے اور وہ اب صحت اور خوشحالی کی شاہراہ پر گامزن ہے۔

میں نے اپنے ذاتی تجربے سے اپنے لئے کچھ اقدار وضع کی ہیں اور اصول مرتب کیے ہیں۔ ان کا غور سے مطالعہ کریں:

صحت وقوت

میں یہ چاہتا ہوں اور اس کوشش میں رہتا ہوں کہ میری صحت بالکل درست ہے۔ میں زود ہضم غذائیں لیتا ہوں اور ورزش کرتا ہوں تاکہ متحرک اور مضبوط رہوں۔ اب چونکہ میں نے سارا دن مصروف رہنا ہوتا ہے لہٰذا میں کبھی نہیں چاہوں گا کہ مجھ میں کوئی جسمانی کمزوری پیدا ہو۔ لہٰذا میں اپنے اس اصول کو نہیں چھوڑ سکتا اور بلاشبہ یہ ایک تقویت دینے والا اصول ہے۔

پیار ومحبت:

میں جانتا ہوں کہ میرے دوست، میرے رشتہ دار اور میرا خاندان یہ سب مجھ سے محبت کرتے ہیں اور میں ان سے۔ میری توجہ ان کی ضروریات پر ہوتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میں ان کے کام آتا رہوں۔

سیکھنا اور حاصل کرنا

میں چاہتا ہوں کہ کچھ نہ کچھ سیکھتا رہوں۔ میرے علم میں اضافہ ہوتا رہے اور میں اس مہم کو لوگوں کے نفع اور فائدے کے لیے کام میں لاتا رہوں۔

حصول

میں اب جو کچھ حاصل کر چکا ہوں اس سے مطمئن رہوں اور آگے بھی جو میرے اہداف ہیں ان کے لیے تیار رہوں۔ بلاشبہ یہ اہداف میرے اور میرے اردگرد دوسرے کی بہتری اور فلاح کے بارے میں ہونے چاہئیں۔

خلاصہ

پچھلے ان دو ابواب میں میں نے آپ کو اقدار اور اصولوں کی اہمیت سے آگاہ کیا ہے۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ اپنے لیے بلند اقدار اور اصول بنالیں۔ یہ مثبت اور بامعنی ہوں اور ایسے نہ ہوں کہ کسی سے متصادم رہیں۔ آپ کے اصول جب ٹوٹنے لگیں یا آپ ایسا سمجھیں تو اس کے سبب کی جانب دیکھیں۔ دوسروں کے اصول بھی سمجھیں اور ان کا بھی احترام کریں۔ اگر آپ کے اصول کسی دوسرے کے اصولوں سے ٹکرا جائیں تو اس جنگ کو طول مت دیں۔ آگے بڑھ کر اس کے بارے میں بات کریں اور مصالحت کی راہ نکالیں۔ آپ کے اصول ایسے ہونے چاہئیں جو آپ کو طاقت دیں، آپ میں حوصلہ پیدا کریں۔ اسی طرح کے اصول اپنائیں جن کی جانب آپ جانے پر مجبور ہوں اور اسی طرح منفی اقدار آپ کی ہونی چاہئیں جن سے آپ پرے رہیں بلکہ یہ ایسی ہوں جو آپ کو پرے دھکیلیں۔ تو یاد رکھیں حقیقی خوشی خدمت کرنے میں ہے کام آنے میں ہے۔ آپ نے یقیناً ان لوگوں کے بارے میں پڑھا ہوگا جو انسانیت کی خدمت میں پیش پیش تھے اور آج آپ اور میں ان کا نام عزت سے لیتے ہیں۔ ان کے پاس حقیقی خوشی تھی اور سکون تھا۔ یہ وہ لوگ تھے جن کے مقاصد و اصول بہت بلند اور ارفع تھے۔ بڑے بڑے محققین، ریسرچ سکالر اور ماہرین نفسیات آج اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ خوشی کا حق اسی کو ہے جو دوسروں کو خوش رکھے اور ان کے کام آئے۔ کتاب میں دیئے گئے تمام اصول آپ کو ایسی زندگی کی جانب لے جاتے ہیں جس میں آپ اپنے ساتھ ساتھ دوسروں کا فائدہ بھی سوچیں اور یہی انسانیت کا تقاضا ہے۔

حوالہ جات: زندگی کے تلخ و شیریں تجربے

آپ میری بات سے یقیناً اتفاق کریں گے کہ ہر شخص کی زندگی میں کبھی نہ کبھی کوئی ایسا واقعہ ضرور رونما ہوتا ہے جو اس کی زندگی کو بدل سکتا ہے۔ بہت سے لوگ ان واقعات تجربات سے محض متاثر ہوتے ہیں جبکہ ایک حساس اور ذی شعور انسان ان واقعات کو مثبت پیرائے میں لے کر اپنی

زندگی کو بدل دیتا ہے۔ ایسے واقعات اگر بچپن میں پیش آئیں تو ان کا اثر تاحیات ذہن میں موجود رہتا ہے اور انسان اوائل عمری سے ہی ان کی روشنی میں اپنے افکار و عقائد ترتیب دیتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ ایسے ماحول میں پرورش پائے جہاں اسے دن بھر ڈانٹ پھٹکار پڑے اور وہ اپنے گھر میں لڑائی جھگڑے دیکھتا رہے تو لازمی بات ہے کہ وہ یا تو دب جائے گا یا اس میں جارحیت پیدا ہو جائے گی۔ یہ دونوں باتیں عمر بھر اس کے ساتھ رہ سکتی ہے۔ اگر وہ بالغ ہونے پر عقل و شعور سے کام نہ لے۔ مثبت پہلو اس کی زندگی کا تو یہ ہوگا کہ یہ بڑا ہو کر یہ چاہے کہ مجھے اگر پیار محبت نہیں ملی تو میں دوسروں کو کیوں اس سے محروم رکھوں۔ یہ اپنے ساتھیوں اور خاندان سے پیار کرنیوالا ہوگا۔ یہ چاہے گا کہ اس کا گھر امن و سلامتی کا گہوارہ ہو نہ کہ وہاں ہر وقت مار پیٹ اور جھگڑے ہوتے رہیں جبکہ اس کا الٹ مجھے بتانے کی ضرورت نہیں۔ آپ بہتر سمجھ سکتے ہیں۔

دنیا میں کئی لوگ ایسے گزرے ہیں جنھوں نے جنگ سے یہ سبق سیکھا کہ انسانیت سے پیار میں راہ نجات ہے۔ ان لوگوں نے بعد میں عمر بھر امن کے لیے بھرپور جدوجہد کی۔ اس کے برعکس ایسے لوگ بھی دنیا میں بہت سے آئے تھے جو جنگ میں، قتل و غارت میں اپنا سکون تلاش کرتے رہے۔ ان کی بدولت بنی نوع انسان کو سخت نقصان ہوا تھا۔

ہمارے حوالہ جات جتنے زیادہ اور جتنے بہتر ہوں گے ہمارا زندگی انسانیت اور اپنے بارے میں اتنا ہی اچھا نظریہ ہوگا اور ہماری زندگی اسی انداز سے بسر ہوگی۔ جس شخص کے دماغ میں تلخیاں بھری رہیں اس کے دماغ میں کسی مثبت حوالے کا موجود ہونا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ایسے لوگ صرف اور صرف منفی پہلو پر ہی نگاہ ڈالیں گے بشرطیکہ کہ وہ شعور سے کام لیں، اپنی آنکھیں کھلی رکھیں اور مثبت انداز میں سوچیں۔ ایسا کرنے والا ان منفی واقعات، تجربات اور حوالوں کو اپنے حق میں استعمال کر سکتا ہے۔ یہاں عظیم مزاحیہ اداکار چارلی چپلن کی مثال دینا بہت مناسب ہوگا۔ چارلی چپلن کی زندگی سخت تلخیوں اور مایوسیوں میں بسر ہوئی تھی۔ اسے بچپن میں غربت، افلاس اور نفرت کے سوا کچھ نہ ملا تھا، ان باتوں کے باوجود، چارلی چپلن نے عمر بھر لوگوں کو ہنسایا اور انسانی حقوق کے لیے کام کیا۔ پرانے واقعات کبھی بھی ہمارے ذہن سے نہیں نکلتے۔ یہ ہمیشہ کہیں نہ کہیں محفوظ رہتے ہیں اور کسی بھی وقت بڑی شدت سے سامنے آسکتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ ہم ان کی تشریح کیسے کرتے ہیں اور ان سے کیا پیغام لیتے ہیں اور ان سے کس قسم کی تحریک حاصل کرتے ہیں۔

حوالے کیا ہیں؟

حوالوں یا ریفرنسز کی تعریف یہ کی جاسکتی ہے کہ یہ آپ کی زندگی کے تجربات ہوتے ہیں جو آپ کے استحصالی نظام میں ریکارڈ ہوتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو آپ نے کبھی دیکھی ہو، سنی ہو، آپ نے اسے چھوا ہو۔ یہ سب باتیں آپ کے دیو قامت فائل سسٹم میں سٹور ہو جاتی ہیں۔ کچھ حوالے آپ شعوری طور پر اور کچھ غیر شعوری طور پر اپنے اندر سٹور کر لیتے ہیں۔ کچھ حوالے ہمیں اپنے تجربات اور کچھ لوگوں کے تجربوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ ان کو وسعت دی جائے اور شعوری طور پر ان تجربات کو تلاش کیا جائے جو اس احساس کو مضبوط کریں، اسے وسعت دیں کہ آپ کیا ہیں، کس قابل ہیں اور آپ اس سے اپنے لئے مثبت طاقت حاصل کریں۔

چند اہم نکات

1۔ آپ اس حقیقت کو آج مان لیں کہ آپ زندگی کو بنانے والے ایک ماہر ڈیزائنر ہیں۔ اپنے تجربات کو ایک خوبصورت ریشمی کپڑے کی صورت میں دیکھیں۔ ایسا زبردست کپڑا جس پر آپ کی خواہشات کے مطابق نقش و نگار بنے ہوں۔ اس کی بنائی میں ہر روز ایک نئے رنگ کا دھاگہ استعمال ہونا چاہیے۔ سوچیں کہ آپ ایسا پردہ تو نہیں بنا رہے جس کے پیچھے آپ چھپ سکیں یا آپ کوئی جادوئی قالین بنا رہے ہیں جو آپ کو کہیں بلندیوں پر لے جائے۔ کیا آپ شعوری طور پر اس کے ڈیزائن پر نظر ثانی کر رہے ہیں تاکہ وہ یادیں، ماضی کی باتیں جنہوں نے آپ کو تقویت دی ہے، اختیار دیا ہے وہ آپ کی مہارت کا شاہکار بن جائیں۔

2۔ تھوڑا سا وقت نکال کر اپنے وہ تجربات لکھ ڈالیں جنہوں نے آپ کو یہ بتایا تھا کہ آپ کون ہیں۔ ان تجربات کی تفصیل کے ساتھ ساتھ ان کے اپنے اوپر مرتب ہونے والے اثرات کا بالخصوص ذکر کریں۔ آپ فوری طور پر اس میں مداخلت کریں اور لکھیں ''کوئی بات نہیں پھر کیا ہوا''؟ اس کے لیے شاید کچھ بھروسے کی ضرورت ہے ہوسکتا ہے اس دوران میں آپ کو ان نظریات کا خیال آجائے جن کو آپ پہلے کبھی خاطر میں نہیں لاتے۔ یاد رکھیں کہ آپ کے ہر تجربے کے اندر کوئی نہ کوئی قدر ضرور ہوگی۔

3۔ کسی بات کی تکمیل کے لیے، اسے مکمل کرنے کے لیے ہمیں یقین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے حوالے جذباتی کیفیت کی تعمیر کرنے میں ہمارے مددگار ہوتے ہیں، پھر بھی کوئی کام کرتے

ہوئے ہمارے پاس کچھ تجربات (یا حوالے) نہیں ہوں گے تو پھر ہمیں کیسے یقین ہوگا کہ ہم یہ کام مکمل کر سکتے ہیں۔ یہ مان لیں کہ آپ ویسے حقیقی تجربات تک ہی محدود نہیں ہیں۔ آپ کے پاس اپنی مدد کے لیے آپ کے تصورات کی صورت میں لامحدود حوالے موجود ہیں۔ یاد کریں جب راجر بینسٹر نے چار میل فی منٹ والا دوڑ کا ریکارڈ توڑا تھا تو اس کی وجہ یہ بھی تھی کہ وہ اس کام کو تصورات میں پہلے ہی کر چکا تھا۔ وہ یہ تہیہ کر چکا تھا کہ وہ یہ ریکارڈ ہر حال میں توڑے گا۔ آپ اپنی راہ میں حائل رکاوٹیں اپنے تصورات کے حوالوں کو تجربے کی شکل میں استعمال کرتے ہوئے ہٹا سکتے ہیں۔

4۔ آپ کے تصورات آپ کی قوت ارادی سے دس گنا طاقتور ہوتے ہیں۔ ان کو ذرا بے قابو کر کے دیکھیں، آپ کو یقین ہو جائے گا کہ آپ کی بصیرت اور سوچ ماضی کی کسی بھی حد سے بہت آگے ہے۔ مجھے بارہا دفعہ اندرے آگاسی سے ملنے کا اتفاق ہوا ہے۔ اس نے مجھے ایک مرتبہ بتایا تھا کہ دس سال کی عمر تک وہ خوابوں خیالوں اور تصورات میں وہ کئی ومبلڈن ٹینس ٹورنامنٹ جیت چکا تھا۔ اس مسلسل تصور نے اس کے اندر فتح کرنے کا ایک زبردست اور پختہ یقین پیدا کر دیا تھا اور آخر کار یہ خواب 1992ء میں حقیقت کا روپ دھار گیا۔ کیا آپ بھی اندرے آگاہی جیسا اپنے اندر جذبہ پیدا کرنا چاہیں گے؟

4۔ آپ کے ذاتی حوالوں کی لائبریری کو وسعت دینے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ ادب اور دیگر فنون لطیفہ کی مال و دولت کی چھان بین کریں۔ بہترین کتب کا مطالعہ کریں، ڈرامے دیکھیں، مذاکرات میں اگر ہو سکے تو شریک ہوں لیکن انہیں اکثر سنتے رہیں۔ اجنبیوں سے بات کریں۔ ان تمام حوالوں سے آپ میں بلاشبہ بڑی قوت پیدا ہوگی۔ کون جانے ان میں سے کب آپ کو یکسر تبدیل کر کے رکھ دے۔

5۔ کتاب ایسی ہو جو آپ میں مطالعہ کے دوران ایسی قوت پیدا کر دے کہ آپ مصنف کی طرح سوچنے لگیں۔ آپ کبھی ولیم سیکسپیئر بن جائیں تو کبھی رابرٹ لوئیس سٹیفنسن، آپ ولیم ورڈز ورتھ کی طرح سے قدرت کے عاشق بن جائیں اور اس کی طرح سے سوچیں۔ آپ کے خیالات بدل جائیں۔ آپ کے محسوسات اور جذبات ان جیسے ہو جائیں۔ پھر ایسا ہو کہ حوالوں اور خیالات کے ساتھ آپ بھی بدل جائیں۔ کتاب آپ میں انقلاب پیدا کر دے۔ لہٰذا یہاں پر ثابت ہوا کہ مضبوط حوالوں کے لیے مطالعہ بہت ضروری ہے۔

6۔ محدود تجربات کا مطلب ہے محدود زندگی۔ اگر آپ کی خواہش ہے کہ آپ کی نشوونما اور

انائیت مالا مال رہے تو آپ کو اپنے خوابوں میں اضافہ کرنا ہوگا۔ وہ حوالے جو تجربوں اور خیالات سے آپ کے اندر پیدا ہوں، یہ آپ کی زندگی کا حصہ تب تک نہیں بن پائیں گے جب تک آپ ان کو شعوری طور پر تلاش نہیں کر پاتے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ کوئی عظیم خیال آپ میں مداخلت کرے، آپ کو بیدار کر دے، آپ کو خود اس کی جانب جھکنا ہوگا، اس پر غور کرنا ہوگا تاہم یہ خیال آپ کو متوجہ ضرور کرے گا۔ سوچیں وہ کونسی ایسی بات ہے جس کو آپ پہلے کبھی خاطر میں نہیں لاتے تھے مگر اس نے آپ کے نظریات زندگی کو بدل کر رکھ دیا تھا۔

7۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ ایسے کام کریں جو آپ نے پہلے کبھی نہیں کیے ہوں گے۔ مثلاً اگر آپ ساحل سمندر کے نزدیک رہائش پذیر ہیں تو ایسا کریں کہ غوطہ خوری سیکھ لیں۔ سمندر میں غوطہ لگائیں گے تو آپ ایک نئی دنیا سے متعارف ہوں گے، ایک شام کسی دور دراز چٹان پر بیٹھ کر آتی جاتی لہروں کا شور سنیں، بچوں کے ہسپتال جائیں وہاں ان سے ملاقات کریں اور ان کو خوش کریں۔ اچھی فلمیں دیکھیں اور رفاہ عامہ کے پروگراموں میں حصہ لیں۔ یاد رکھیں کہ محدود تجربے اور حوالے آپ کو محدود کر دیں گے۔ آپ کنویں کے مینڈک بن جائیں گے۔ اپنے حوالوں کو پھیلائیں، تب ہی آپ کی زندگی میں تنوع اور وسعت آئے گی۔

8۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ آپ کو کن کن تجربات کی ضرورت ہے۔ یہ سوال خود سے کریں ''میں جو کچھ زندگی میں حاصل کرنا چاہتا ہوں اسے پانے کے لیے مجھے کون سے حوالے چاہئیں؟ آپ یہی دیکھ پائیں گے کہ آپ کون سے دلچسپ اور پرلطف تجربات کرنا چاہتے ہیں جنہیں کرنے پر آپ اچھا محسوس کریں۔ ایک بار آپ نے نئے حوالوں کی فہرست مرتب کرنے پر اپنا خوب ذہن لڑایا تھا اور غور وفکر کیا تھا۔ ان میں سے ہر ایک پر کوئی وقت درج کر لیں اور فیصلہ کر لیں کہ ہر ایک آپ نے کس وقت کرنا ہے۔ کب فرنچ سیکھنی ہے؟ کب غوطہ خوری کو وقت دینا ہے؟ آرام کون نسے وقت موزوں ترین ہے؟ آپ کب غیر معمولی، انوکھا کام کر کے دکھائیں گے؟

9۔ ایک بار میں نے اپنے بیٹے کے ساتھ ایک بہت بھرپور حوالے پر خاصی لمبی چوڑی بات چیت کی۔ اس روز میں یوم تشکر کے موقع پر غریبوں میں کھانا تقسیم کرنے کے لیے جا رہا تھا۔ میں نے کھانے پینے کی اشیاء کی ٹوکریاں پکڑ رکھی تھیں۔ میرے ساتھ چار سالہ بیٹا بھی تھا۔ میں نے اسے ایک ٹوکری دی اور کہا کہ وہ اس آدمی کو دے آئے جو ایک عوامی جگہ پر سو رہا تھا۔ میں نے یہ سوچ کر اسے ایسا کرنے کے لیے کہا تھا کہ اس کی حوصلہ افزائی ہو۔ میرے بیٹے جیرک نے اس سوئے ہوئے

آدمی کے کندھے کو ہلا کر زور سے کہا ''یوم تشکر مبارک'' وہ شخص یکدم اٹھ کھڑا ہوا اور ہنسنے لگا۔ میں فوراً آگے بڑھا۔ اس نے بڑے پیار سے جیرک کا ہاتھ پکڑا اور اس پر بوسہ دیا اور وہ بڑبڑاتے ہوئے بولا: ''میرا خیال رکھنے کا بے حد شکریہ'' میں بہت خوش ہوا۔ اس خاص دن پر کسی بچے کے لیے میرے نزدیک یہ ایک بہترین تحفہ تھا۔ کیا آپ کے پاس ایسے کوئی تجربات اور حوالے ہیں؟

10۔ آپ کو اپنے خیالوں کو وسعت دینے کے لیے کسی اور جگہ جانے کی ضرورت نہیں۔ اپنے علاقے کی سیر پر نکل جائیں اور دیکھیں کہ آپ کسی کے کام کیسے اور کس طرح سے آ سکتے ہیں؟ اس کی مدد کریں۔ سارا جہاں اپ کے سامنے ہے اسے اپنا سمجھیں۔ آپ کو کہیں سے بھی نیا حوالہ مل سکتا ہے، کوئی بھی نئی ایسی چیز ہو سکتی ہے جو آپ نے دیکھی ہو، کوئی نغمہ، کوئی گفتگو، کوئی فلم یا کوئی مذاکرہ، آپ کسی زیر مطالعہ کتاب کے کسی صفحہ پر نیا حوالہ مل سکتا ہے۔ اٹھ کر زندگی کے کھیل میں شامل ہو جائیں۔ نئے تصورات ایسی ممکنہ باتوں کے ساتھ دوڑائیں کہ آپ جو بھی دریافت کریں یا جان پائیں اس کا تعاقب کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے آپ کو نشوونما دے کر ایک مختلف انسان بنا سکتے ہیں۔

11۔ ہمارے اندر ایک ایسی قوت یا کشش ہے جو آپ کی زندگی کو بناتی ہے۔ یہ قوت طے کرتی ہے کہ آپ کس بات کو ممکن یا پھر ناممکن سمجھتے ہیں۔ آپ کس کام کی کوشش کرتے ہیں یا پیچھے ہٹ جاتے ہیں، آپ کیا سوچتے اور میل میلاپ رکھتے ہیں۔ یہی قوت وہ عقیدہ ہے کہ آپ کون ہیں اور آپ کی کیا شناخت ہے۔ ہم سب کم از کم لاشعوری طور پر خود کو سمجھ رہے ہوتے ہیں کہ ہم کیا ہیں؟ کون ہیں؟ اس میں تبدیلی فوری طور پر آپ کی ذہانت یا اظہار کے طریقوں کو بدل ڈالتی ہے، آپ کے برتاؤ، رویوں اور ان تمام احساسات کو جن کا آپ اظہار کرتے ہیں۔ یہ ہر اس فیصلہ سے چھن کر آتا ہے جو آپ کرتے ہیں، اس انتہائی گہرے اور مرکزی عقیدے کے ذریعے جس کے تحت آپ اپنی زندگی کے تمام تر تجربات میں مداخلت کرتے ہیں۔

12۔ کیا آپ نے کسی کام کے بارے میں کہا کہ ''میں یہ کام اس لئے نہیں کرتا کیونکہ یہ مجھے بالکل پسند نہیں''۔ اگر آپ نے یہ جملہ کبھی بولا ہے تو پھر جان لیں کہ آپ نے اپنے اردگرد کھڑی اس دیوار کو توڑ ڈالا ہے جس میں رہتے ہوئے آپ نے کبھی ماضی میں اپنی تعریف کی تھی کہ آپ کیا ہیں؟ اور یہی وجہ ہے کہ یہ آج آپ کے معیار پر اثر انداز ہو رہا ہے۔ خود اپنے آپ سے پوچھیں کہ یہ عقائد کہاں سے آئے ہیں کہ میں کون ہوں اور کیا ہوں؟ اور یہ عقائد کتنے پرانے ہیں؟ شاید یہی

وہ وقت ہے کہ آپ اپنی شناخت کو ذرا تازہ کریں۔ کیا آپ نے شعوری طور پر اس کا انتخاب کیا تھا؟ یا پھر ایسا ہے کہ آپ نے دوسروں کے ذریعے یہ جانا ہے کہ آپ کی زندگی کے کوئی ایسے خاص مواقع یا پھر دوسرے محرکات آپ میں خود بخود آپ کی اجازت کے بغیر پیدا ہوئے تھے۔ اگر آپ اپنی تعریف کہ آپ کون ہیں۔ مختلف طریقوں سے بتانا شروع کرتے، اس انداز میں کہ کون سا انداز موزوں ترین ہے تو آپ کیسے بیان کرتے کہ آپ کیا بن چکے ہیں اور کون ہیں؟

13۔ ہم سب کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے خیالات کو وسعت دیں کہ ہم کیا ہیں اور ہم کس بات کے قابل اور اہل ہیں؟ ہمیں اس بات کو بھی یقینی بنانا ہے کہ ہم جو اپنے اوپر لیبل لگائیں، کہیں وہ ہمیں محدود نہ کر دے بلکہ وہ ہمیں آگے بڑھائے جس سے ہمارے اندر چھپی ہوئی صلاحیتیں نشوونما پائیں۔ آپ اس بات میں ہوشیار رہیں کہ آپ جو کچھ اپنے بارے میں کہتے ہیں وہ بن کر دکھائیں۔ مثلاً جو لوگ کچھ یہ کہتے ہیں ''میں سست قسم کا انسان ہوں'' تو اگر وہ سست نہ بھی ہوں تو ان کے اہداف غیر موثر ہو سکتے ہیں۔ کیا آپ ایسے انداز میں اپنی تعریف نہیں کرتے جو آپ کو محدود کر دیتی ہے؟ یہ حدیں آپ کے لیے خود ساختہ پیشن گوئیاں بن جاتی ہیں۔ لہٰذا انہیں بدل ڈالیں۔

14۔ ہم اپنی زندگی میں کسی وقت بھی کوئی تبدیلی لا سکتے ہیں اور گرد و پیش کے ماحول کو بدل سکتے ہیں۔ یہ تبدیلی ہماری مدد کر سکتی ہے یا پھر کوئی رکاوٹ بن سکتی ہے جو ہماری آئندہ ترقی میں حائل ہو سکتی ہے۔ اگر لوگ اب بھی ہمارے بارے میں وہی سوچتے ہیں جیسا کہ پہلے سوچتے تھے تو پھر ان کے یقین (عقائد) کی سوجھ بوجھ کہ ہم کون تھے، ہمارے لئے منفی ثابت ہو سکتی ہے جو کہ ہمیں ہمارے محدود کرنے والے جذبات اور عقائد کی طرف دھکیل سکتی ہے جو کبھی ہماری شناخت کا حصہ رہے ہوں۔ ہمیں اس بات سے ہوشیار رہنا ہوگا کہ ہم اپنی اس قوت کو مکمل طور پر اپنے بس میں کر لیں جو ہمیں بتائے کہ ہم کون ہیں؟ ہمارا ماضی، ہمارے حال اور مستقبل کے بارے میں کچھ طے نہیں کرتا۔ آج سے ہی ابتداء کرتے ہوئے اپنی نئی پالیسی اور بااختیار بنانے والی شناخت کا دعویٰ کرنے کے لیے عمل کرنا شروع کر دیں۔

☆ ☆ ☆

باب 17

شناخت: وسعت کی کنجی

کامیابیاں عظیم لوگوں کے بغیر ناممکن ہیں اور عظیم لوگ وہ ہیں جو عظیم بننے کا تہیہ کئے ہوتے ہیں۔ (چارلس ڈیگال)

کورین وار کے دوران کیمونسٹوں نے ایک خطرناک ہتھیار جنگی قیدیوں پر آزمایا تھا۔ یہ ہتھیار تھا برین واشنگ اس کے تحت قیدیوں پر بالکل تشدد نہیں کیا جاتا تھا، انہیں ایسے لیکچر پیار سے دیئے جاتے تھے کہ وہ اپنی پچھلی زندگی سے نفرت کرنے لگتے، وہ کیمونزم کی تعریف کرتے اور سرمایہ دارانہ نظام اب ان کے لیے سب سے بڑی لعنت بن جاتا۔ کئی ایک نے اسی جذبے سے مغلوب ہو کر غداری کی حد تک دشمن کا ساتھ دیا تھا۔ یقیناً ان لوگوں کے عقائد، نظریات اور جذبات میں کہیں نہ کہیں کمی رہ گئی تھی۔ محض چند باتوں سے، مثالوں سے اگر آپ کے عقائد متزلزل ہوں اور آپ اپنی ثقافت سے، معاشرت سے نفرت کرنے لگیں تو جان لیں کہ آپ اب تک خود کو جان نہیں پائے، آپ میں کمی ہے، آپ کمزور عقائد اور تصورات کے مالک ہیں۔ اس ساری کتاب میں آپ کو بتایا گیا ہے کہ سب سے زیادہ اہمیت آپ کے نظریات اور عقائد کی ہے جس پر آپ کی شخصیت کی عمارت کی تعمیر ہوتی ہے۔ آپ کی شناخت کیا ہے؟ اس سے آگاہ ہیں تو ناممکن ہے کہ آپ کو کوئی آپ کے راستے سے ہٹا سکیں۔

اگر آپ متواتر اس کوشش میں ہیں کہ کوئی مثبت تبدیلی لائیں لیکن پھر بھی آپ ایسا نہیں کر پا رہے تو اس بات کے امکانات ہیں کہ آپ اس رجحان یا رویے سے منہ موڑ رہے ہیں، اس کو نظر انداز کر رہے ہیں جو کہ آپ کے اس عقیدے کے ساتھ منسلک نہیں تھا کہ آپ کون ہیں؟ آپ جان لیں

کہ آپ کو اپنی شناخت کی نشو ونما کرنی ہوگی، اسے بدلنا ہوگا۔ مثال کے طور پر شراب نوشی کے رجحان کو ترک کرنے کی بجائے آپ کو اپنی شناخت کو ایک تندرست وتوانا شخص کی حیثیت سے وسعت دینا ہوگی۔ اس فیصلے کا فطری نتیجہ یہ نکلے گا کہ آپ شراب نوشی سے بالکل جان چھڑا لیں گے۔

شناخت کا بحران

شناخت کا بحران کیا ہوتا ہے؟ یہ شاید اس وقت ہوتا ہے جب لوگ اپنے آپ پر شک کرنے لگتے ہیں اور ایسے عمل کر کے چلے جاتے ہیں کہ انہیں یقین نہیں ہوتا کہ وہ کون ہیں؟ اس سے یہ ہوتا ہے کہ انہیں اپنی زندگی میں ہر بات پر سوال اٹھانا پڑتا ہے لیکن کیا ہم میں سے ہر ایک جانتا ہے کہ ہم مکمل طور پر کون ہیں؟ ”مجھے کوئی شک نہیں“۔ کسی کی شناخت جو کہ اس کی شکل وصورت وضع قطع اور ظاہری حالت سے متعلق ہو تو وہ کسی کے لیے بھی تکلیف دہ ہوسکتی ہے جو کہ اس مستقبل کا بحران ہے۔ بالآخر ان چیزوں کو بدلنا ہوگا اگر ہم بہتر سوجھ بوجھ رکھتے ہیں کہ ہم کیا ہیں؟ اس کی کوئی روحانی تعریف بھی ہوسکتی ہے۔ ہماری شناخت پر کبھی بھی انگلی نہیں اٹھائی جاسکتی۔ یقیناً ہم اپنی جسمانی اور ظاہری نوعیت سے زیادہ اہم ہیں۔ آپ بتائیں کیسے آپ اپنے آپ کو شناخت کرتے ہیں۔ تجسس اور خوشگوار انداز میں فیصلہ کریں کہ آپ کون ہیں؟ کیا آپ ماضی کے حوالے سے اپنی تعریف بتائیں گے کہ آپ کون ہیں؟ اپنے حال یا پھر اپنے مستقبل کے حوالے سے آپ نے کیا کام کئے اور کیا کریں گے؟ اپنے پیشے کے اعتبار سے، اپنی آمدن کے حوالے سے یا پھر زندگی میں آپ نے جو بھی کردار ادا کیا، اس کی نسبت سے یہ تعریف کریں کہ یہ میری پہچان ہے یا پھر اپنے روحانی عقائد، اپنی جسمانی صفات کی وجہ سے یا پھر کوئی ایسی بات جس نے ان تمام درجہ بندیوں کو بدل ڈالا جن سے آپ کی شناخت وجود میں آئی۔ سب سے پہلے تو آج اپنے نام کا مطلب لغت میں تلاش کریں۔ اگر آپ کے پاس نہیں ہے تو خرید لیں، ویب پر جا کر اپنے نام کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ ایسا کرنے سے آپ میں اپنے نام کے لیے جو کہ شناخت کا بنیادی اور اہم ترین عنصر ہے محبت اور دلچسپی پیدا ہوگی۔

فرض کریں کہ آپ خود اپنا شناختی کارڈ بناتے ہیں تو آپ کیا کوائف دیں گے، کیا درج کریں گے؟ کیا حذف کریں گے؟ اپنی تصویر لگائیں گے کہ نہیں یا جسمانی تفصیل تحریر کریں گے۔ کیا آپ ایسے حقائق پر مشتمل ایک دستاویز بنائیں گے؟ کیا آپ اسے اقدار، جذبات، عقائد اور

اپنے مقاصد کا آئینہ دار بنائیں گے؟ ایک منٹ میں اپنا شناختی کارڈ تیار کریں جو یہ دکھائے کہ آپ کون ہیں۔

''میں وہی ہوں جو سوچتا ہوں''۔ (رینی دیکارٹے)

پہلے یہ خاکہ پورا کریں .... میں ہوں۔

....

....

....

....

اس خانے میں آپ نے جامع لیکن مختصراً اپنے بارے میں لکھنا ہے کہ آپ کون ہیں؟ آپ کیا کرتے ہیں اور آپ کیسے اپنا تعارف کرواتے ہیں۔ آپ نے آج یہ بتانا ہے کہ آپ اپنے آپ کو کس نظر سے دیکھتے ہیں۔

اب آپ نے یقیناً لغت میں اپنے نام کا مطلب دیکھ لیا ہوگا، اس کی تاریخ، مآخذ سے بھی اب تک آپ واقف ہو چکے ہیں۔ تو اب جلدی سے اس خانے میں اپنے نام کے بارے میں تفصیل سے لکھ ڈالیں۔

....

....

....

....

تیسرے مرحلے میں اب آپ نے اپنا شناختی کارڈ (ID) خود بنانا ہے، اسے بھی آپ ایک باکس کی شکل میں بنالیں۔

میرا نیا شناختی کارڈ (میرے مطابق)

....

....

....

....

ان تینوں خانوں کا بغور مطالعہ کریں۔ اگر آپ کی شناخت کا کوئی پہلو آپ کے لیے تکلیف دہ ہو تو پھر اس سے اپنا تعلق ختم کر لیں۔ میرا خیال ہے کہ آپ اب تک یہ فیصلہ کر چکے ہیں کہ آپ کی شناخت کیا ہے؟ کسی بچے کے دل اور اس کی روح کو سرشار کرنے والے خوبصورت اور انوکھے تصورات سے ایک اشارہ لیں۔ وہ بچہ جو کسی دن زورو (Zoro) ہے، جو غلطیوں کو درست کرتا ہے۔ اگلے دن وہ ہرکولیس ہے، دنیا کا سب سے طاقتور انسان اور آج وہ ایک ہیرو ہے، خود اپنی زندگی کا ہیرو۔ شناخت کو بڑے خوش کن انداز میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔ بڑے جادوئی انداز میں، بڑے خود مختارانہ تجربات کے طور پر...... ایک لمحے میں ہم بالکل از سرِ نو اپنی تعریف بتا سکتے ہیں اور بڑی آسانی سے کوئی فیصلہ کر سکتے ہیں کہ ہماری حقیقت اس شناخت میں منعکس ہو یا وہ اس کی بھرپور عکاسی کرے۔ ہم کسی جذباتی شناخت کے چہرے پر سے نقاب ہٹا رہے ہیں جو ہمارے اپنے رویوں، ہمارے ماضی اور ہمارے ان لیبلوں سے بالاتر ہو جو ہم خود پر لگاتے چلے جاتے ہیں۔

....

....

....

....

اس باکس میں آپ نے یہ لکھنا ہے کہ آپ کیا بننا چاہتے ہیں، لکھیں کہ آپ کی شناخت کن چیزوں پر مشتمل ہوگی؟ اس باکس میں کوشش کریں کہ وہ تمام مطلقہ عناصر شامل کر دیں۔ ہو سکے تو یہ بھی لکھ ڈالیں کہ یہ صفات آپ نے کس میں دیکھی ہیں، ان لوگوں کے نام لکھیں جنہوں نے آپ کو متاثر کیا ہے۔ ان کا کیا کردار تھا۔ آپ نے تصور میں خود کو ان کی جگہ محسوس کرنا ہے۔ اب دیکھیں کہ آپ کا رویہ کیا ہو رہا ہے۔ اپنی تبدیلیاں نوٹ کریں۔ آپ یقیناً اپنی تبدیلی سے خوش ہوں گے۔ آپ میں قوت ارادی پیدا ہوگی اور آپ متحرک ہو جائیں گے۔

اگر واقعی ہی آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی شناخت میں وسعت پیدا ہو اور اپنی زندگی میں نشوونما چاہتے ہیں تو پھر شعوری طور پر فیصلہ کریں کہ آپ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ پرجوش بنیں، ایک بچے کی طرح۔ اب دوبارہ ان ڈبوں کا مطالعہ کریں، کچھ وقت لیں۔ کسرِ نفسی سے کام نہ لیں اور خود کو ہرگز محدود نہ کریں۔

وہ لوگ جن کے ساتھ ہم اپنا وقت گزارتے ہیں ان کی رفاقت کا ہمارے اس نظریے پر بڑا

قوی اثر پڑتا ہے کہ ہم کون ہیں؟ آپ اب تک ایک منصوبہ پر عمل کے لیے تیار ہو چکے ہیں جس کے تحت آپ نے اپنی نئی شناخت کے ساتھ چلنا ہے۔ اپنے گردو پیش کے لوگوں پر توجہ دیں کہ آپ کے گرد کونسے لوگ موجود ہیں، رہتے ہیں۔ اس بات کا جائزہ لیں کہ کیا آپ کے دوست احباب، آپ کے گھر والے، آپ کے رفقائے کار، آپ کی نئی شناخت کو قبول کرتے ہیں اور آپ کی اس سلسلے میں حوصلہ افزائی کرتے ہیں یا نہیں۔ جیسے آپ نے پہلے کیا تھا کہ اپنے مقاصد اپنے خاص رفقاء و بزرگ کو بتا دیتے تھے تا کہ آپ میں مزید commitment اور ذمہ داری آ جائیں۔ اسی طرح سے آپ اپنے اردگرد لوگوں میں اس شناخت کو نشر کر دیں اور اس کے ساتھ (شناخت) اپنا وعدہ نبھائیں اور سب سے اہم یہ ہے کہ سب سے پہلے اس کو اپنے دل و دماغ میں اتنا نشر کریں کہ یہ آپ میں رچ بس جائے۔ تو بس اسی لمحے اپنی اس شناخت کیساتھ رہنا شروع کر دیں جو آپ چن چکے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں ''میں اس سے زیادہ اور کیا بن سکتا ہوں''؟ ''اس سے زیادہ میں اور کیا کر سکتا ہوں''؟ آپ اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ اردگرد کے ماحول سے قطع نظر آپ اس شخص کی طرح مسلسل اپنے متعین کردہ ہدف کو پانے کی کوشش کرتے رہیں گے۔ آپ نے اس کی طرح چلنا پھرنا اور گفتگو کرنی ہے۔ اس کی طرح لوگون کے ساتھ محبت اور احترام سے پیش آئیں۔ اس کے نقش قدم پر چلتے ہوئے آپ اس جیسا بن جائیں گے۔

اس وقت آپ ایک چوراہے پر کھڑے ہیں، ماضی کو بھول جائیں۔ اب آپ کیا ہیں اس کی اہمیت ہے، اس بارے میں مت سوچیں کہ آپ کیا ہوا کرتے تھے؟ آپ نے کیا بننے کا فیصلہ کیا ہے؟ یہ فیصلہ شعوری طور پر کریں لیکن بہت احتیاط سے فیصلہ کریں، اپنی بھرپور طاقت سے کریں اور عمل پیرا ہو جائیں۔

☆ ☆ ☆

تیسرا حصہ

سات دنوں میں زندگی بدل ڈالیں

باب19

جذبات واحساسات

پہلا دن:

آپ کے اس ہفتے کا آغاز ہونے والا ہے جو آپ کے لیے بہت اہم ہے۔اس پر آپ کے آنے والے مستقبل کا انحصار ہے۔آج اس پہلے دن آپ نے اب تک جو کچھ پڑھا ہے اسے ذہن میں لانا ہےاور سب سے پہلے جذبات پر قابو پانے کا عزم کریں۔

آج کے کام:

1۔ ان تمام جذبات کے بارے میں لکھ چھوڑیں جن سے آپ کو ہفتے بھر میں سابقہ پڑتا ہے۔
2۔ ان واقعات اور حالات کی ایک فہرست تیار کریں جن سے یہ جذبات ابھرتے ہیں۔
3۔ اپنے ہر ہر منفی جذبے کا توڑ لکھیں۔اس کے نتیجے میں ملنے والا سگنل اور پیغام آپ کو کیا ملتا ہے۔ یہ سب لکھیں۔ وہ الفاظ لکھیں جو آپ کو سکون دیتے ہیں۔ دیکھیں کیا آپ کو نئے سوالوں کی ضرورت تو نہیں؟ آپ نے مسائل سے زیادہ حل پر توجہ دینی ہے۔
4۔ آج کے سارا دن آپ نے اپنے پرانے ،فرسودہ جذبات کو نئے سے بدلنا ہے۔تقویت والے جذبات سے اور پھر اس پیٹرن کو پکا کرنا ہے، یہاں تک کہ وہ مستقل ہو جائے، عادت بن جائے اب آگے چلیں!

باب 20

دوسرا دن

آپ کی صحت

آپ نے اب تک اس کتاب میں پڑھا ہے کہ کیسے آپ نے اپنی نفسیات، توجہ، پہچان، اقدار، حوالوں، قاعدے وقوانین، عقائد، تبدیلیوں، نیورو ایسوسی ایٹو کنڈیشننگ کو کیسے جان کر کنٹرول کرتا ہے۔ آنے والے دن آپ کے لیے بہت اہم ہونے چاہئیں۔ آج آپ نے اس بارے میں حکمت عملی اپنانی ہے کہ آپ کی صحت کیسی ہونی چاہیے۔ جس طرح کہ آپ نے سیکھا ہے کہ کس طرح آپ نے اپنے اعصابی نظام کو عادی بنا کر ایسے رجحانات پیدا کرنے ہیں جو آپ کو مطلوبہ نتائج مہیا کرسکیں اسی طرح سے سے آپ کی ''جسمانی تقدیر'' کا انحصار بھی اس بات پر ہے کہ آپ اپنے عضلات اور توانائی مہیا کرنے والے نظام کو عادی بنا کر اپنے خواہش اور ضرورت کے مطابق جسم کو چست اور فٹ رکھنے کے لیے بہترین نتائج پاسکیں۔ اس کے لیے آپ کو کیا کرنا ہے؟ کبھی آپ نے یہ سوچا ہے کہ انسانی جسم کو بہترین کارکردگی کے قابل بنانے کی کیا وجوہات ہیں۔ سٹیو میٹل مین کی بے پناہ قوت کی وجہ اس کے چند بنیادی اصول تھے۔ میٹل مین نے طویل دوڑ کے تمام ریکارڈ گیارہ دنوں اور 19 گھنٹوں میں ایک ہزار میل دوڑ لگا کر توڑ ڈالے جو کہ اوسطاً 48 گھنٹے یومیہ بنتے ہیں۔ شاید اس سے حیران کن بات یہ ہے کہ ایک عینی شاہد کے مطابق ''وہ اپنی دوڑ کے آغاز کی نسبت دوڑ کے آخر مین زیادہ بہتر نظر آتا ہے، ''میں نے اس کے جسم پر کوئی خراش تک نہیں کبھی دیکھی''۔ ایسا کیوں ہوتا تھا۔ اس نے اپنے جسم کو لچک دار بنانے اور اپنی جسمانی قوت کو زیادہ سے زیادہ بحال رکھنے اور زخمی ہونے سے بچانے کے لیے کئی سال پہلے اپنے جسم اور ذہن کو

اس دوڑ کے لئے تیار کرنا شروع کر دیا تھا۔ میٹل مین نے ثابت کر دکھایا کہ ''ہمارے بس میں ہے کہ ہم جو چاہیں بنا سکتے ہیں شرط یہ ہے کہ ہم خود کو اس کام کو سرانجام دینے کے لیے تیار کرلیں۔ یہ ہمارے اپنی ذات سے کئے گئے مطالبات ہیں۔ یہاں ایک ضروری بات جو میں آپ سے کہنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ صحت، توانائی اور جسم کو فٹ یا چست رکھنا ایک جیسا نہیں ہوتا۔ جسم کو فٹ اور صحت کے اصولوں کے مطابق صحت مند رکھنا کیا ہے؟ ڈاکٹر فلپ میفلٹن کے مطابق یہ کسی کھیل کا مظاہرہ کرنے کی جسمانی صلاحیت ہے۔ صحت کی تعریف اس ضمن میں زیادہ وسیع تر معنوں میں کی جاسکتی ہے: صحت انسان کی وہ کیفیت ہے جس میں جسم کے تمام تر نظام بہتر طور پر کام کر رہے ہوں۔ کئی لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جسم کے چست رہنے کا تعلق صحت کے ساتھ ہے لیکن یہ حقیقت نہیں۔ اب ہم اپنی صحت کو بہت زیادہ بہتر کیسے بنا سکتے ہیں؟ سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم ایسی ورزش کریں جس سے ہماری جسم کے اندر آکسیجن کی مقدار بڑھ سکے۔ اس میں اور عام ورزش میں استعمال ہونے والی قوت برداشت کو سمجھنا ضروری ہے۔ یہ ایسی ورزش ہے جس کے لئے ایک وقت متعین کیا جاتا ہے۔ آپ اپنے جسم میں موجود زائد چربی کو کس طرح سے جلاتے ہیں۔ دوسری ورزش وہ ہے کہ جس مین آکسیجن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ بغیر آکسیجن کی ورزش کہلاتی ہے۔ یہ ورزش جسم کے اندر قوت کو بحال رکھتی ہے اور جسم میں موجود ایک مادہ گلوئیکوجن جو کہ جسم میں چربی کا باعث ہے کو ختم کرتی ہے، بغیر آکسیجن کے۔ کیا آپ خود کو صحت مند یا فٹ یا دونوں میں یا پھر کسی میں شمار نہیں کرتے، کیا آپ چاہتے ہیں کہ فٹ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت مند بھی رہیں۔ اگر آپ صحت کی قیمت پر جسم کو فٹ رکھیں گے تو پھر شاید آپ زیادہ عرصہ تک جسمانی کشش قائم نہیں رکھ پائیں گے۔ آپ کے نزدیک دونوں میں کونسی چیز اہم ہے؟ کیا آپ نے دونوں میں توازن قائم رکھا ہوا ہے۔ امریکا میں لوگ خود کو تھکا دینے والے کام کرتے ہیں۔ اس لیے کہ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ نتائج حاصل کرسکیں۔ بہت سے لوگ ایسی طرز زندگی اپنائے ہوئے ہیں کہ وہ کام کے ساتھ ساتھ ورزش بھی کر لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ آکسیجن والی ورزش کے ساتھ گلوئیکوجن بھی خرچ یا خارج کرتے ہیں۔ ان کے خون میں موجود شکر ثانوی ایندھن میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس سے سر درد اور تھکن پیدا ہو جاتی ہے۔ آکسیجن کے بغیر والی ورزش کو آپ دوسری ورزش میں تبدیل کرنے کے لیے کیا کریں گے؟ اس عمل کو کم کر دیں۔ ڈاکٹر فلپ میفلٹن کے مطابق ورزش کی بہت سی اقسام مثلاً چلنا، جوگنگ اور تیراکی جیسی ورزش جسم کو کم آکسیجن مہیا کرتی ہیں اور دل کی رفتار

میں کمی آکسیجن والی ورزش میں منتقل کر دیتی ہیں جبکہ دل کی تیز دھڑکن انہیں آکسیجن کے بغیر والی ورزش میں بدل ڈالتی ہے۔ بہتر ہے کہ ورزش کے بارے میں آپ جانیں اور اس میں توازن لائیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے جسم میں زائد چربی پگھل جائے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی خوراک اور سرگرمیوں میں ایک توازن ہو۔ ڈاکٹر میفلٹن کی تجویز یہ ہے کہ دو سے آٹھ ماہ کا عرصہ آپ آکسیجن والی ورزش کے لیے مخصوص کر دیں۔ صحت اور جسم کو فٹ رکھنے میں توازن پیدا کرنے کے لیے آکسیجن کے بغیر والی ورزش کام میں لائی جاسکتی ہے۔ اس کو ہفتہ میں تین بار کر کے اسے آپ اپنی روزمرہ زندگی میں شامل کر سکتے ہیں۔ اپنی صحت کی بہتری کے لیے آپ کس سے مشورہ کریں گے؟ وہ کونسے ذرائع ہیں جنہیں آپ کام میں لانا چاہیں گے؟

انسانی جسم، انسانی روح کی بہترین تصویر ہے (لوڈوگ وٹ جٹسائین)

اس بات کو، قول کو پلے باندھ لیں صحت کو بہتر رکھنے کے لیے سب سے اہم عنصر آکسیجن ہے۔ اس کے بغیر انسانی اعضا کمزور ہو جاتے ہیں۔ ورزش کے دوران اپنے جسم میں سے آکسیجن کے زیادہ اخراج سے بچے بغیر آپ کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آکسیجن والی ورزش آپ کو بغیر آکسیجن والی ورزش کی طرف تو نہیں لے جارہی؟ اب آپ درج ذیل سوالوں کے جواب دیں:

1۔ کیا آپ آکسیجن والی ورزش کے دوران بولتے یا خاموش رہتے ہیں؟
2۔ کیا آپ کا سانس ہموار ہوتا ہے اور سُنا جاسکتا ہے؟
3۔ کیا آپ ورزش کے دوران تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں یا آپ سانس روک لیتے ہیں؟
4۔ صفر سے 10 تک کے سکیل کا مطلب بہت زیادہ تھکاوٹ ہے۔ اپنے سکور کو چیک کریں۔ اگر یہ 6 اور 7 کے درمیان ہے تو پھر بہت خوب۔ اگر آپ 7 سے بڑھ جائیں تو سمجھ لیں کہ آپ آکسیجن بغیر والے درجے میں چلے جاتے ہیں۔

ان ساری باتوں کا مقصد اتنا ہے کہ آپ جان جائیں کہ ورزش آپ کے لیے کتنی ضروری ہے اور آپ کس طرح اپنی طرز زندگی میں، معمولات میں ایک خوشگوار ورزش کو شامل کر سکتے ہیں؟
آپ کے لیے آج کا کام:

1۔ فٹ رہنے اور صحت میں فرق جان لیں (یہ آپ کو بتایا جا چکا ہے)
2۔ فیصلہ کر لیں کہ آپ نے صحت مند رہنا ہے۔ (امید ہے کہ یہ فیصلہ بھی آپ کر چکے ہوں گے)

3۔ چیک کریں کہ آپ آج کل کس قسم کی ورزش کر رہے ہیں آکسیجن والی یا بغیر آکسیجن والی؟
کیا جب آپ سو کر اٹھتے ہیں تو خود کو تھکا محسوس کرتے ہیں؟ یا آپ کا موڈ آف ہوتا ہے اور کام کرتے وقت آپ جسم میں درد محسوس کرتے ہیں۔ کہیں ایسا چربی کی تہہ کی وجہ سے تو نہیں جس سے آپ تنگ ہیں اور جو ہزار ہا کوششوں کے باوجود آپ کے ساتھ چپکی ہوئی ہے۔ اگر آپ ان میں سے چند ایک یا پھر تمام سوالوں کے جواب "ہاں" میں دیتے ہیں تو پھر اس بات کا امکان موجود ہے کہ آپ جو ورزش کر رہے ہیں وہ بغیر آکسیجن کے ہے۔
4۔ اگر آپ نے دل کی دھڑکن نوٹ کرنے والا آلہ رکھا ہوا ہے تو یہ آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ اپنی ورزش کو آکسیجن کے ساتھ کس طرح متوازن بنا سکتے ہیں۔ یہ آلہ آپ کی صحت کے لیے ایک بہترین مددگار ثابت ہوگا۔
5۔ آپ کے اندر چربی کی تہیں نہیں اکٹھی نہیں ہونی چاہئیں۔
اس کاموں کو آپ نے صرف آج تک نہیں محدود رکھنا۔ اسے کرتے رہنا ہے۔

☆ ☆ ☆

باب20

تیسرا دن

آپ کے دوسروں سے تعلقات

دوسرے دن آپ نے بیٹھ کر، بڑے سکون سے یہ سوچنا ہے کہ آپ کے تعلقات دوسروں کے ساتھ کیسے ہیں۔ انسان ایک معاشرتی جانور ہے۔ آپ کو اپنی معاشرے میں جگہ کے بارے میں ہمیشہ بڑا محتاط رہنا ہوگا۔ کامیابی کا مقصد اس وقت تک مکمل نہیں ہوتا جب تک کہ آپ اس میں کسی کو شریک نہیں کر لیتے۔ آپ کو جذبات سب سے زیادہ تعلقات میں نظر آئیں گے۔ اب آپ کو ان اصولوں کے بارے میں بتایا جائے گا جن کا تعلق خصوصاً تعلقات سے ہے۔ یہ تعلقات ہیں محبت کے!

سب سے پہلے آپ کو اس شخص کی ان اقدار اور اصولوں کے بارے میں علم ہونا چاہیے، جس کو آپ چاہتے ہیں یا محبت کرتے ہیں۔ اس سے قطع نظر کہ آپ کسی کو کس قدر چاہتے ہیں اور کوئی بات نہیں کہ آپ کو اس سے کتنا لگاؤ ہے، اگر آپ ایک دوسرے کو توڑتے رہیں گے تو پھر آپس کے تعلقات میں تناؤ ضرور پیدا ہوگا۔ اگر آپ اپنے ساتھی کے اصولوں کے بارے میں کچھ نہیں جانتے یا بھول چکے ہیں تو پھر ان کے بارے میں جانیں۔ اس سے تبادلہ خیال کریں اور تعلقات پر نظر ثانی کریں۔ تعلقات کو نبھانے کی صرف ایک صورت ہوتی ہے کہ آپ اس بات کو ذہن نشین کر لیں کہ اس مقام پر کچھ دنیا ہی ہے کچھ لینا نہیں۔ یہاں کسی قسم کی سودے بازی نہیں ہونی چاہیے۔ تعلقات غیر مشروط ہوتے ہیں، آپ اپنے اس تعلق میں کون سی بیش بہا اور قیمتی شے دے سکتے ہیں؟

کسی بھی تعلق کی نشوونما کے لئے ان باتوں کا خیال رکھیں، ان سے ملنے والے اشاروں کو سمجھیں، ان کی نشان دہی کے بعد ان میں فوری مداخلت کر کے آپ تعلقات کو بہتر سے بہتر بنا

سکتے ہیں۔ کیا آپ کے تعلق میں آپ کو آغاز میں کوئی ایسے آثار ملے تھے جنہوں نے اپ کو چوکس کر دیا تھا؟ آج آپ کس طرح عملی اقدامات کے ذریعے اس بلا کو مار ڈالیں گے۔ اسے اس وقت مار ڈالیں جب یہ چھوٹی ہوا سے بڑا ہونے مت دیں۔ کل کلاں کو اگر یہ تناور درخت بن گیا تو اسے کاٹنا مشکل ہوگا۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ لوگوں کو پتہ بھی نہیں چلتا کہ کیا بات ہوئی تھی اور تعلقات ٹوٹ جاتے تھے۔ کسی بھی تعلق میں کامیابی کو یقینی بنانے کے لیے یہ انتہائی اہم ہے کہ آپس میں بات چیت کر کے صورتحال کو بالکل واضح یا صاف کر لیا جائے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایک دوسرے کے اصولوں سے واقف ہیں اور وہ آپس میں مشترک بھی ہیں۔ اپنے ساتھی کے ساتھ ایسے رجحانات بنائیں کہ اس قسم کی بحث سے گریز کیا جائے کہ ہاں آپ کو کچھ یاد بھی نہیں کہ کس بات پر اتفاق رائے نہیں ہوا تھا۔ اس صورت میں آپ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اگر کبھی کوئی مسئلہ پیدا ہو جائے تو اس صورتحال کو بڑھنے سے روکیں۔ مثال کے طور پر یہ کہنے کی بجائے کہ ''اگر تم یہ کرو گے / کرو گی، میں برداشت نہیں کروں گا / کروں گی'' اس کی بجائے یہ کہیں ''میرا خیال ہے کہ ایسا ہونا چاہیے یا کیا ہی بہتر ہو کہ ایسا ہو جائے وغیرہ۔ ان فقرات سے بڑی خوش فہمی پیدا ہوتی ہے''۔

کیا آپ کی محبت کا تعلق آپ کی زندگی کی ترجیحات میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے؟ اگر نہیں تو پھر یہ دوسری ترجیحات میں پچھلی کسی صف میں شامل ہے تو آپ کا جوش و جذبہ رفتہ رفتہ ماند پڑتا جائے گا۔ اگر آپ کی زندگی میں کوئی شخص اہمیت کا مقام رکھتا / رکھتی ہے تو پھر آپ کسی بھی جذبے کی شدت اور شکر گزاری اس لئے محسوس کرتے ہیں...... جس جذبے کے سامنے کسی اور جذبے کی اہمیت نہیں کہ جو آپ کے اندر اپنے محبوب کے لیے موجود ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے تعلقات ہمیشہ قائم رہیں تو پھر کسی قیمت پر بھی دھمکی آمیز رویے اختیار نہ کریں۔ مثلاً تم نے یہ کیا تو پھر میں تمہیں چھوڑ دوں گا یا چھوڑ دوں گی۔ اس طرح تعلقات ٹوٹنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کی بجائے اس پر دھیان دیں کہ تعلقات میں روز بروز بہتری آنی چاہیے۔ میں ایسے کئی جوڑوں کو جانتا ہوں جن کے آپس میں بہت گہرے تعلقات ہیں۔ انہوں نے اپنا یہ اصول بنا رکھا ہے کہ خواہ وہ آپس میں کس قدر بھی ناراض ہوں، خفا ہوں یا انہوں نے کسی کا دل دکھایا ہو، مگر اس کے باوجود وہ ایک دوسرے پر سوال نہیں اٹھاتے۔

سب سے بہتر کام جو آپ روزانہ کر سکتے ہیں، وہ یہ ہے کہ جس سے آپ کو محبت ہے اس کے لیے آپ کسی نئے جذبے کا اظہار کریں اور اپنے اس خوبصورت تعلق کو از سرنو محسوس کریں۔ اپنے

لگاؤ کا احساس، اپنے ساتھی میں اپنے لئے کشش کو بیدار کرنے کے لیے یہ کہیں کہ میں کتنا/ کتنی خوش نصیب ہوں کہ تم جیسا ساتھی ملا ہے۔ آپس میں ایک دوسرے کے لیے کبھی نہ ختم ہونے والی جستجو میں رہیں اور نئی راہیں تلاش کریں۔ آپس میں تعریفی الفاظ اور حیران کرنے کے لیے نت نئے گر ڈھونڈیں۔ اپنے دوست کو محبوب کو کبھی نظرانداز نہ کریں۔ ایسے لمحات پیدا کریں جو آپ کے باہمی تعلقات کو افسانوی رنگ دے دیں۔

اگر محبت ہی آپ کا خواب ہے تو اسے پورا کرنے کے لیے ان اصولوں کو یاد رکھیں:

1۔ اپنے محبوب کے ساتھ وقت گزاریں اور دیکھیں کہ آپ دونوں کے لیے کس بات کی اہمیت ہے۔ ایک دوسرے کی ترجیحات کو جانیں آپ دونوں کے لیے ایسا کیا ہونا چاہیے؟ یا آپ ایک دوسرے کے لیے کیسے آپس کی اقدار پر پورا اتر سکتے ہیں؟

2۔ آپ نے آج کے دن فیصلہ کرنا ہے کہ محبت آپ کے نزدیک کرنا ضروری ہے یا درست ہونا اہم ہے، محبت لازمی ہے یا پھر صحیح ہونا، اگر آپ اسی پر زور دیتے رہے ہیں کہ ''آپ کو ٹھیک ہونا پڑے گا'' تو آپ اپنے رجحان کو توڑیں۔ ایسا ضروری ہو تو اس تنازع کو اس وقت تک روک دیں جب تک آپ کوئی پر اثر ور زیادہ سے زیادہ قابل عمل حل تلاش نہیں کر لیتے جس کے ذریعے آپس کے تنازعے کو نبٹا سکیں۔ اب میں آپ کو کچھ اور اصولوں کے بارے میں بتاؤں گا۔

3۔ جب بات بہت بڑھ جائے تو پھر رجحانات میں مداخلت کے لیے ایسے طریقے اختیار کریں جن پر آپ دونوں متفق ہو سکیں۔ اگر ہو سکے تو مداخلت کرنے والے کچھ مزاحیہ سے رجحانات تیار کریں۔ ذاتی نوعیت کے لطیفوں کا تبادلہ وغیرہ۔

4۔ جب بھی آپ کو کسی کی مذمت کا احساس ہو تو نرم لہجہ اختیار کریں مثلاً یہ کہیں ''مجھے معلوم ہے کہ میری طبیعت کا انداز یہی ہے لیکن جب تم ایسا کرتے ہو/ کرتی ہو تو میں ذرا سا ہائپر ہو جاتا ہوں/ ہو جاتی ہوں۔

5۔ آپ اپنی ملاقاتوں کے دن بھی طے کر لیں۔ اس دوران اچھے خواب دیکھیں۔ رومانی باتیں ذہن میں لائیں کہ آپ اسے کیا کہیں گے وغیرہ۔

6۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ ایک دوسرے کا بوسہ لیں گے۔

تو طے ہوا کہ اس دوسرے دن آپ نے ان باتوں کو یاد کرنا ہے اور ان پر عمل کرنے کا فیصلہ بھی......

☆ ☆ ☆

باب 21

چوتھا دن

آپ کی معاشی منزل

آج کے دور میں سرمائے کی کتنی اہمیت ہے، آپ کو بتانے کی ضرورت نہیں، آپ سب سمجھتے ہیں! کئی لوگ یہ سوچتے ہیں کہ اگر ان کے پاس مال و دولت ہو تو ان کے تمام مسائل ہی ختم ہو جائیں گے جبکہ زیادہ کمانا خود ایک مصروفیت ہے۔ یاد رہے کہ معاشی آزادی اور اپنے مالی امور میں مہارت، آپ کو ترقی کرنے، اپنے اور دوسروں کے لیے اقدار تخلیق کرنے کے مواقع فراہم نہیں کرتی۔

اکثر لوگ دولت حاصل نہیں کر پاتے کیونکہ ان کے عقائد اور اقدار میں خلا ہوتے ہیں۔ ایک عام سی وجہ ہے کہ مالی کامیابی لوگوں کو ایسے چکر میں ڈال دیتی ہے کہ ان کے اندر دولت کے بارے میں مخلوط احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ہو سکتا ہے کہ وہ اس یقین کی قدر پہچانتے ہوں کہ انہیں یہ حاصل ہو سکتی ہے لیکن پھر بھی انہیں اس پر یقین کرنا ہوگا کہ انہیں دولت کمانے کے لیے محنت کرنا ہوگی ورنہ وہ انہیں خراب کر دے گی۔ ناجائز دولت جو تباہی لا سکتی ہے اسے یہاں بتانے کی ضرورت نہیں۔ کئی لوگ زیادہ پیسہ کمانے کے بارے میں یہ خیال رکھتے ہیں کہ یہ بہت مشکل کام ہے اور یہ صرف چند مخصوص لوگ ہی کر سکتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ان کے ذہن میں یہ بات ہونی چاہیے کہ اس کے لیے کچھ نہ کچھ سیکھنا ضروری ہے۔ ہم سب کو اپنی مالی نوعیت کے فیصلے کرنے کے لیے ان ذمے داریوں کو سمجھنا اور تربیت حاصل کرنا چاہیے تاکہ ہمیں نتائج کے بارے میں معلومات حاصل ہو سکیں۔ میں نے اس بارے میں تحقیق کرتے ہوئے معاشی مہارت کی پانچ

کنجیاں دریافت کی ہیں:

1۔ پہلی کنجی یہ ہے کہ آپ میں دولت کمانے کی اہلیت ہونی چاہیے۔ اگر آپ کوئی ایسا راستہ تلاش کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے کام کی قدر و قیمت کو پہچانیں کہ آپ کیا کرتے ہیں تو پھر آپ بڑی آسانی سے اپنی آمدنی بڑھا سکتے ہیں۔ آپ اپنے آپ سے پوچھنے سے اس کی ابتداء کریں کہ میں اپنے ادارے کے لیے اور کیا کر سکتا ہوں یا اپنی کمپنی کے لیے کتنا اور مزید کارآمد ثابت ہو سکتا ہوں؟ میں کس طرح کم لاگت سے زیادہ منافع اور معیار بہتر بنا سکتا ہوں؟ اور کون سے نظام پر عمل درآمد کر سکتا ہوں اور کس نئی ٹیکنالوجی کو استعمال کرتے ہوئے اس ادارے کو مارکیٹ میں مقابلے کی سطح پر لا کر فائدہ پہنچا سکتا ہوں۔

2۔ دوسری کنجی یہ ہے کہ آپ اپنی دولت کو کس طرح قائم رکھیں یہ اس طرح ممکن ہے کہ آپ جتنا کمائیں اس سے کم خرچ کریں اور اسی سے سرمایہ کاری کریں۔

3۔ پیسے بچانا، بچت کرنا ایک قابل قدر بات ہے، لیکن بذات خود اس سے آپ کو پیشہ بکثرت نہیں ملتا۔ تو تیسری کنجی یہ ہے آپ کی دولت میں اضافہ۔ اس کے لیے آپ جتنا بھی کمائیں، اس سے کم خرچ کریں اور اس فرق کو سرمائے میں لگائیں اور جو سرمایہ آپ کو حاصل ہوا ہے اس کی دوبارہ سرمایہ کاری کریں۔ اس طرح سے آپ کا سرمایہ بڑھتا رہے گا۔ یوں قدم قدم چل کر آپ ایک معاشی خودمختاری حاصل کر لیتے ہیں۔ اس میں آپ نے براہ راست سرمایہ کاری کی ہے۔ اس میں آپ بچت کرتے ہیں خرچ نہیں کرتے۔ تو یہ آپ کی گزشتہ سرمایہ کاری کا منافع ہے۔

4۔ چوتھی کنجی یہ ہے کہ آپ اپنی دولت کی حفاظت کریں۔ آج کے اس مقدمہ بازی کے اس دور میں کئی دولت مند لوگ درحقیقت اپنے آپ کو اس وقت کی نسبت زیادہ غیر محفوظ سمجھتے ہیں جب ان کے پاس محض چند اثاثے تھے۔ وہ اس لیے ڈرتے ہیں کہ کوئی کسی وقت اٹھ کر ان پر مقدمہ نہ دائر کر دے۔ ان پر مقدمہ بازی کی تلوار ہمیشہ لٹکتی رہتی ہے۔ بعض اوقات تو بے حد سنجیدہ اور بے وقعت وجوہات کی بنیاد پر مقدمات قائم کر دیئے جاتے ہیں۔ تاہم ہمیں یہ اطمینان رکھنا چاہیے کہ اس وقت دنیا میں آپ کے تحفظ اور آپ کے اثاثوں کی حفاظت کے لیے بہترین اور قابل اعتبار ادارے موجود ہیں۔ اگر آپ کو اس وقت تک کوئی اس نوعیت کا مسئلہ درپیش نہیں ہوا تو اس کے لیے کم از کم تیار رہیں۔ آپ کو قانون کا کچھ نہ کچھ علم ہونا چاہیے۔ ایسا وقت آنے سے پہلے ہی آپ کو چاہیے کہ کوئی وکیل وغیرہ کر لیں اور وقتاً فوقتاً اس سے مشورے لیتے رہیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا

علم بڑھے گا اور آپ میں اعتماد آئے گا۔

5۔ معاشی مہارت کی پانچویں کنجی یہ ہے کہ آپ اپنی دولت سے لطف اندوز ہوں اور اس کے لیے زیادہ انتظار نہ کریں۔ بہت سے لوگ اپنی دولت جمع کرتے چلے جاتے ہیں اس خیال سے کہ جب بہت پیسہ ہو جائے تو مزے لوٹیں گے لیکن جب تک وہ اپنی اقدار تخلیق کرنے اور پیسہ کمانے کے درمیان تعلق نہیں جوڑیں گے تو پھر اس کو زیادہ عرصہ تک قائم بھی نہیں رکھ پائیں گے۔ اس کے لیے کسی جیک پاٹ یا بونس کا سہارا لیتے ہوئے کبھی کبھار خود کو نوازتے رہیں۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ آپ نے جو کچھ کمایا ہے اس کا ایک حصہ دے ڈالیں۔ محض خود کو یہ سکھانے اور باور کروانے کے لیے کہ آپ کے پاس سب کچھ ہے۔ ایک اچھا جذبہ دولت کی طرح ہوتا ہے۔ بکثرت مالا مال ہونے کا ایک خوبصورت احساس پیسے کی کوئی حیثیت یا قدر و قیمت اس وقت تک نہیں ہو سکتی جب تک کہ اس کے مثبت اثرات کو ان لوگوں میں نہ بانٹا جائے جو ہمارے نزدیک بہت اہم ہیں اور جب ہم وہ طریقے ڈھونڈ لیتے ہیں کہ ہم اپنی دولت کا کوئی حصہ کسی کو دے ڈالیں تو پھر ہم کسی کی زندگی تو سب سے زیادہ پر لطف بنا دیتے ہیں۔ اس دن کرنے کا کام:

1۔ دولت کے متعلق اپنے تمام عقائد پر غور و فکر کریں۔ اپنے محدود کرنے والے عقائد پر سوالات اٹھائیں اور با اختیار عقائد کو مضبوط کریں۔ NAC کے چھ اقدامات کو اپنے نئے رجحانات کے عادی بننے کے لیے استعمال کریں۔

2۔ آپ کے کام یا کاروبار میں مزید کن اقدار کا اضافہ کیا جا سکتا ہے، خواہ آپ کو اس کام کا معاوضہ نہ ملے، آپ اس کے بارے میں اندازہ لگائیں۔

3۔ یہ وعدہ کریں کہ آپ اپنی تنخواہ میں سے کم از کم 10 فیصد رقم سرمایہ کاری کے لیے مختص کریں گے۔

4۔ کسی ماہر معاشیات سے تربیت حاصل کریں جو اچھی سرمایہ کاری کے فیصلہ میں آپ کی رہنمائی کرے۔

5۔ اس نظریے کے تحت ایک چھوٹا سا جیک پاٹ بنا لیں جس کے ذریعے آپ اپنی معاشی کامیابی کے ساتھ تعلق جوڑنے کی خاطر خوش ہو سکیں۔ آپ کس کے لیے یا کسی کی خاطر کچھ کر سکتے ہیں؟ کیا آپ خود کو کسی طرح سے اس بات پر آمادہ کر سکتے ہیں کہ آج ہی اس کی شروعات کر دیں۔

☆ ☆ ☆

باب22

پانچواں دن

آپ کا ضابطہ اخلاق

اگر آپ کے اخلاق اچھے نہیں تو جان لیں کہ آپ اگر ستاروں کو بھی چھو رہے ہیں تب بھی ناکام ہیں۔ خود سوچیں اگر لوگ آپ سے پیار نہیں کرتے، اگر آپ باس ہیں تو محض آپ کی اس وجہ سے (صرف منہ) پر عزت کی جاتی ہے ورنہ لوگ آپ سے نفرت کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ایک ناپسندیدہ شخص ہیں۔ اگر آپ کو لوگ بدمزاج، سڑیل، مغرور، خود پرست اور سخت گیر سمجھتے ہیں اور آپ ہیں بھی تو آپ ایک ناکام زندگی گزار رہے ہیں۔ انسان دوست شخص ہی میرے نزدیک کامیاب ہلائے جانے کا مستحق ہے۔

بنجمن فرینکلن دنیاوی لحاظ سے بہت کامیاب انسان تھا۔ اس کی سوانح حیات میں لکھا ہے کہ ''میں اپنی کامیابیوں ورکارناموں سے بہت خوش تھا۔ کامیابی میرے قدم چوم رہی تھی، مگر اس کے باوجود مجھے یہ سب خوشیاں خالی خولی نظر آتیں، مجھے سب کچھ کھوکھلا سا دکھائی دیتا۔ ایک بار میں نے تنہائی میں بیٹھ کر اس چیز کا جائزہ لیا تو مجھے پتہ چلا کہ میں ایک اچھا دوست یا ساتھی نہیں تھا۔ میں صرف لوگوں سے اس بات کی توقع رکھتا تھا کہ وہ میری عزت کریں، میری تعریف کریں۔ خود میں کبھی بھی کسی کے لیے مددگار ثابت نہیں ہوا تھا۔ مختصر یہ کہ میں صرف حاصل کرنے پر یقین رکھتا تھا نا کہ دینے پر۔ اس روز میں نے فیصلہ کر لیا کہ میں اپنے آپ کو یکسر بدل ڈالوں گا اور میں نے 12 نیکیوں کا انتخاب کیا اور فیصلہ کیا کہ ہر روز ان میں سے ایک میں کروں گا اور ہو سکے تو پوری کی پوری نیکیاں ایک دن میں کر کے دکھاؤں گا (اپنے آپ کو)۔ اب میرا یہ اصول ہو گیا تھا کہ میں

جس روز ایسا نہ کرتا اپنے روزنامچے میں ان نیکیوں یا خوبیوں کے آگے صفر لکھ دیتا۔ صفر دیکھ کر مجھے بہت شرمندگی ہوتی۔ پھر ایک دن ایسا آیا کہ میں اس بارے میں بڑا پکا اور مضبوط ہو گیا، اب میرے روزنامچے میں صفر نہیں ہوتا تھا'' بنجمن فرینکلن نے پا لیا تھا کہ خوشی اصل میں یہ ہے کہ آپ خوشیاں بانٹیں، لوگوں کے کام آئیں، ان سے پیار کریں۔ ون وے ٹریفک کے اصولوں پر چل کر آپ کبھی بھی حقیقی خوشی حاصل نہیں کر سکتے۔ میں نے یہ سب کچھ بنجمن فرینکلن کی کتاب میں بڑھا تھا۔ اس کتاب میں لکھا تھا کہ مزہ تو تب ہے یا اصل کامیابی یہ ہے کہ تو آپ اخلاق، برداشت، اور صبر کو بحران کے دوران بھی ہاتھ سے جانے نہ دیں۔ آپ جہاں تک ہو سکے، دوستانہ موڈ میں رہیں، آپ خوش نظر آئیں، پیار کرنے والے، کھیلنے والے، لطف اندوز رہنے والے، پرجوش، سخی، مددگار اور ہنسنے ہنسانے والے۔ میں نے جب اس کتاب کو پڑھا تو اس وقت میں ایک ہوٹل میں قیام پذیر تھا۔ اس شہر میں میں نے بہت سے کام کرنے تھے۔ ان میں سے ایک یہ تھا کہ اپنی کتاب "Ultimated Power" کی کامیابیوں پر اپنے دستخط کرنے تھے۔ یہ کام میں نے اسی ہوٹل کے شاپنگ مال میں کرنا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ اس سے اگلے دن میں بہت مصروف رہا تھا۔ میں نے معمول کے مطابق لیکچر دیئے اور لوگوں سے ملتا رہا۔ اب اس شام کو میں نے کتاب پر دستخط کرنے تھے۔ مقررہ وقت پر میں نیچے شاپنگ مال میں چلا گیا۔ اسی وقت ہوٹل کا منیجر میرے پاس بھاگتا ہوا آیا اور پریشانی سے کہنے لگا ''جناب کچھ گڑبڑ ہو گئی ہے'' میرے دریافت کرنے پر اس نے بتایا کہ غلطی سے اخباروں میں یہ خبر دے دی گئی ہے کہ مسٹر رابنز کل کتب پر دستخط کرنے کی تقریب سے خطاب کریں گے۔ مجھے یکدم سے بہت غصہ آیا، میرا پارہ چڑھنے لگا تھا لیکن فوراً ہی مجھے بنجمن فرینکلن کی کتاب یاد آئی۔ میں نے اپنے آپ سے پوچھا کیا فائدہ اس علم کا جو حاصل تو کیا جائے مگر اس پر علم بالکل نہ ہو اور ''تم لوگوں کو نصیحت کرتے ہو کہ پرسکون رہو، صبر سے کام لو اپنے غصے کو قابو میں رکھو تو اب کیا کرنے جا رہے ہو''؟ چند لمحات میں میں نے اپنے آپ پر قابو پا لیا اور بڑے سکون سے ڈائس پر جا پہنچا۔ میز پر میری کتاب پڑی تھی۔ وہاں مجھے اکا دکا لوگ پھرتے نظر آ رہے تھے۔ میں نے کتاب اٹھائی اور اس میں موجود دلچسپ واقعات اونچی آواز میں پڑھنے لگا۔ ساتھ ساتھ میں ''واہ واہ کیا بات ہے'' جیسے کلمات بھی کہتا جاتا۔ جلد ہی ایک خاتون وہاں آ کر مجھے غور سے سننے لگی۔ کچھ اور لوگ بھی اب میری باتیں سن رہے تھے۔ میں اب اس کتاب میں مختلف تکنیک اور طریقے اونچی آواز میں پڑھ رہا تھا۔ میں اچانک بولا اس ''کتاب کے بارے میں ایک

دلچسپ بات آپ کو بتاتا چلوں، میں اس کتاب کے مصنف سے بڑی اچھی طرح آگاہ ہوں''۔
میں نے ٹائٹل پر موجود انہیں اپنی تصویر دکھائی تو لوگ حیران ہو گئے۔ اب بڑی دلچسپی سے لوگ مجھے دیکھ رہے تھے۔ جلد ہی وہاں کافی لوگ اکٹھے ہو گئے اور میں نے بیٹھ کر کاپیوں پر دستخط کرنے شروع کر دیئے۔ وہ شام بجائے اس کے کہ منیجر سے لڑائی جھگڑے پر ختم ہوتی، بڑی کامیاب اور خوشگوار رہی تھی۔ لوگوں نے خوب لطف اٹھایا۔ میں نے اپنے آپ پر قابو پا کر، ہدایات پر عمل پیرا ہو کر ایک بازی جیت لی تھی

''جاؤ اور اپنے عقیدے کو کارنامے میں بدل دو''۔ (رالف والڈو ایمرسن)

آپ بھی بنجمن فرینکلن اور میری طرح سے ایک ضابطہ اخلاق ترتیب دیں۔ بائبل کے دس احکامات یہی تو ہیں۔ سکاؤٹ جن اصولوں کے تحت چلتے ہیں وہ ایک ضابطہ اخلاق ہے، امریکی فوج کے ضابطہ اخلاق کو پڑھیں اور امید پرستوں کے کلب کا ضابطہ اخلاق کیا ہے؟ آپ جانتے ہیں؟ یہ ضابطہ اخلاق ہے۔

اپنے آپ سے وعدہ کریں

1۔ اتنے مضبوط بنو گے کہ تمہارے ذہنی سکون کو کوئی چیز بھی متاثر نہ کر سکے۔
2۔ ہر شخص کے ساتھ صحت، خوشی، خوشحالی کے بارے میں بات کریں۔
3۔ اپنے دوستوں کو یقین دلا دیں کہ آپ ان کیلئے بہت کارآمد ہیں۔
4۔ ہر چیز کا، بات کا مثبت پہلو دیکھیں اور یقین رکھیں کہ آپ کی امید بر آئے گی۔
5۔ اچھا سوچیں، اس پر عمل کریں اور اچھے کی امید رکھیں۔
6۔ دوسروں کی کامیابیوں پر خوش ہوں جیسا کہ اپنی کامیابیوں پر ہوتے ہیں۔
7۔ ماضی کی غلطیوں کو بھلا دیں اور مستقبل کی جانب توجہ دیں۔
8۔ ہر وقت خوش نظر آنے کی کوشش کریں سب کو مسکرا کر ملیں۔
9۔ اپنے آپ پر اتنی توجہ دیں کہ آپ کو دوسروں پر تنقید کا موقع نہ مل سکے۔
10۔ آپ کو نہ تو غصہ آئے، نہ پریشان ہوں اور نہ آپ خوفزدہ ہوں۔ اتنے خوش اور مطمئن رہیں کہ تکلیف کو آپ کے دل میں سمانے کا موقع نہ مل سکے۔

جان ووڈن باسکٹ بال کا مشہور ترین کوچ ہے۔ اس کے والد نے اسے بچپن میں 7 باتوں

کی نصیحت کی تھی۔ جان ووڈن نے انہیں پلے باندھ لیا اور آج بھی وہ ان پر عمل پیرا ہے۔

1۔ کچھ بن کر دکھاؤ
2۔ ہر روز کچھ نہ کچھ ایسا کرو جس پر تمہیں فخر ہو
3۔ دوسروں کی مدد کرو
4۔ اچھی کتابیں پڑھ کر ان سے سیکھو
5۔ اچھے دوست بناؤ
6۔ مصیبت کے لیے تیار رہو
7۔ خدا سے رہنمائی کے لیے دعا مانگو اور اس کی نعمتوں کا ہر روز شکر ادا کرو

''تمہارے اعمال کی الفاظ سے زیادہ اہمیت ہے''۔ اولیور گولڈ سمتھ

تو اب یہ بات طے ہوئی کہ آپ نے کچھ ایسے ہی اصول بنا کر ان پر عمل پیرا ہونا ہے۔ اخلاقیات کے دامن کو، اپنے اصولوں کو کسی قیمت پر اپنے ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ آپ کے اخلاق اچھے ہوں گے تو سب کچھ اچھا ہوگا اور لگے گا۔ منہ بسور کر، پریشان ہو کر، غصہ کر کے، لڑ کر جھگڑ کر آپ کچھ نہیں حاصل کر پائیں گے۔ خود ہی دیکھ لیں کہ ایسا کرنے والوں کی زندگی کیسے بسر ہو رہی ہے۔

آج کے دن آپ نے یہ کرنا ہے:

آپ کو یقیناً یاد ہوگا کہ مسئلے کو کیسے حل کرنا ہے؟ (کتاب میں آپ پڑھ چکے ہیں)۔ اس سلسلے میں جب آپ آگے بڑھتے ہیں تو کئی احمقانہ باتیں سامنے آسکتی ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ یہ محسوس نہیں کر پاتے یا وہ یہ ادراک نہیں رکھتے کہ انہیں کس قسم کی زندگی بسر کرنی چاہیے، ہماری کیا صفات ہونی چاہئیں تو آج آپ نے ذاتی صفات پر مشتمل اپنے لئے ایک ضابطہ اخلاق تیار کرنا ہے۔ بالفاظ دیگر زندگی کے سفر کے لیے ایک زبردست نقشہ کی تیاری۔

1۔ ان تمام صفات کی فہرست تیار کریں جن کے متعلق آپ کو طے کرنا ہے کہ آپ روزانہ ان کے مطابق اپنی زندگی کے سب سے بڑے اصول اور اقدار کے ساتھ زندگی بسر کریں گے۔ یہ فہرست اتنی طویل ہو کہ اس میں آپ اس بات کو یقینی بنا سکیں کہ آپ جن تجربات سے گزر کر اور گہرائی سے سوچ بچار کرتے ہیں تو پھر اس بات کے مستحق ہیں کہ وہ تجربات اور سوچ اس فہرست میں شامل کر لیں۔ لیکن یہ عملی ہونی چاہئیں تا کہ آپ انہیں اپنی روزمرہ زندگی کا

لائحہ عمل بنا سکیں۔

2۔ ہر صفت یا خوشی کے بعد اپنا وہ اصول لکھیں کہ آپکو کیسے معلوم ہو گا کہ آپ کو اس سے کیا محسوس ہو رہا ہے؟ مثال کے طور پر جب میں لوگوں کی طرف مسکرا کر دیکھتا ہوں تو مجھے اچھا لگتا ہے یا جب مجھے یاد آتا ہے کہ مجھے زندگی میں سب کچھ میسر ہے تو پھر میں شکر گزاری محسوس کرتا ہوں۔

3۔ آپ اپنے آپ سے آج وعدہ کریں کہ آپ ایک بار ضرور اس کیفیت کا تجربہ کریں گے۔ آپ اپنے اس ضابطہ اخلاق کو ایک کاغذ پر لکھ کر اپنے پاس رکھ سکتے ہیں تا کہ آپ جہاں بھی جائیں یہ آپ کے ساتھ رہے یا پھر اس کی فوٹو کاپیاں بنوالیں اور ان کو اپنی میز کے دراز میں رکھ چھوڑیں۔ وقتاً فوقتاً اس فہرست کا جائزہ لیتے رہیں اور خود سے پوچھیں کہ ان میں کون سی کیفیت آج میں نے پہلے ہی محسوس کی ہے یا مجھے اس کا تجربہ ہوا ہے یا تجربہ کیا ہے یا نہیں۔ اور دن کے اختتام تک میں اس کو کیسے مکمل کر سکوں گا۔

''کائی کے'' اصولوں کو از سر نو ذہن میں لائیں۔ اس کورس پر عمل پیرا ہونے کے لیے یہ بات یاد رکھیں کہ آپ نے جس کے ساتھ ہمیشہ رہنا ہے وہ آپ خود ہیں۔ آپ کا ہر ہر کام، ہر ہر عمل چاہے بڑا ہو یا چھوٹا آپ کی شناخت اور کردار کا آئینہ دار ہے۔

باب23

چھٹا دن

وقت کی قدر کرنا

وقت کی قدر اور اہمیت پر آپ بہت کچھ پڑھ چکے ہیں، میں مزید اس بارے میں کچھ کہنا نہیں چاہتا۔ تاہم یہ ضرور کہوں گا کہ وقت کو درست استعمال کرنے والے کامیاب ہیں۔

آپ اکثر کام کے دوران تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ یہ زیادہ تر اس وقت ہوتا ہے جب آپ کسی ایک کام پر، مسئلے پر بھرپور توجہ دے رہے ہوں۔ جونہی یہ تناؤ بڑھتا ہے آپ کی کارکردگی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے، آپ پریشان ہونے لگتے ہیں اور یہاں تک کہ بعض مرتبہ کام ہی چوپٹ ہو جاتا ہے۔ اس مسئلے کا حل بہت آسان اور سیدھا سادا ہے۔ آپ نے بس یہ کرنا ہے کہ اس ٹائم فریم پر قابو پالیں جس پر آپ توجہ دے رہے ہیں یعنی اگر آپ موجودہ صورتحال سے تناؤ محسوس کر رہے ہیں تو فی الفور توجہ مستقبل پر لگا دیں۔ یہ سوچنے لگیں کہ آپ نے کل کیا کرنا ہے یا فلاں کام آپ کیسے سرانجام دیں گے وغیرہ۔ اس سے آپ کا ذہنی تناؤ ختم ہو جائے گا اور آپ اپنے آپ کو تازہ دم محسوس کریں گے۔ اگر آپ مستقبل سے پریشان ہیں تو پوری توجہ حال پر مبذول کر دیں آپ دیکھیں گے کہ ایکدم سے آپ کے ذہن کا بوجھ ہلکا ہو جائے گا۔

تناؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہم کسی صورتحال میں بری طرح سے پھنس گئے ہیں مثال کے طور پر اگر کوئی شخص اپنے مستقبل کے بارے میں مسلسل منفی انداز میں سوچتا رہے اور حوصلہ شکن باتیں اس کے دماغ میں آتی رہیں تو وہ آپ کو سخت مضطرب اور پریشان دکھائی دے گا۔ آپ کے ساتھ بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ اسے (خود کو)

کہیں کہ دھیان موجودہ صورتحال پر لگا دیں، ایسی صورتحال پر جسے وہ قابو کر سکتے ہیں، جو ان کے بس میں ہے۔ کئی لوگ ہمیشہ ماضی کے تلخ تجربات و واقعات ذہن میں دہراتے رہتے ہیں نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ نا تو وہ حالیہ صورتحال سے عہدہ برآ ہو سکتے ہیں اور نا ہی اپنے آپ کو مستقبل کے کسی چیلنج کے لئے تیار کر سکتے ہیں۔ ان کا علاج بھی یہی ہے کہ وہ حال پر توجہ مرکوز کر دیں۔ ماضی کی تلخیاں بھلائے بغیر وہ یہ بھول جائیں کہ آگے کامیاب ہو سکتے ہیں۔

وقت دراصل ایک اضافی مقدار ہے۔ اس کا تعلق ہمارے اپنے دماغی یا ذہنی فوکس پر ہے کہ ہم اسے کیسے لیتے ہیں۔ اس کا دارومدار صورتحال یا ماحول پر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہمیں دس منٹ کسی کا انتظار کرنا پڑے یا لائن میں لگنا پڑے تو ہمیں یوں محسوس ہوتا ہے جیسے لمبا عرصہ ہو گیا ہو جبکہ خوشی کے لمحات بڑی تیزی سے گذرتے محسوس ہوتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہمارے خیالوں اور جذبات کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حقیقت میں ہمارے عقائد اور نظریات وقت کے بارے میں ہمارے ادراک کو فلٹر کرتے ہیں۔ چند لوگوں کے لیے صورتحال کے برعکس صرف 20 منٹ کا وقفہ عمر بھر کا ہو سکتا ہے۔ جبکہ کئی لوگوں کے لیے زیادہ عرصہ صدیوں کی طرح ہوتا ہے۔ کیا آپ یہ تصور کر سکتے ہیں کہ یہ لوگ کیسے چلتے پھرتے، گفتگو کرتے ہیں، اپنے مقاصد کو کیسے دیکھتے ہیں؟ اور کیسے یہ کسی ٹائم فریم میں رہ کر تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وقت پر قابو پانا ایک بہت بڑا آرٹ ہے، فن ہے، اس پر آپ نے قابو پا لیا تو سمجھ لیں کہ آپ نے اپنی زندگی کو ایک ترتیب دے دی ہے۔ تو آج کے دن آپ نے وقت بچانے کے تین گر سیکھنے ہیں، انہیں یاد رکھنا ہے اور ان پر عمل کرنا ہے۔:

1۔ وقت کو توڑ مروڑ دیں

ایسا آپ اس وقت ہی کر سکتے ہیں جب آپ نے اپنا فوکس، دھیان بدل کر اپنا ٹائم فریم تبدیل کر لیا ہو۔ یہ بھی ایک بہت بڑا فن ہے جس کے تحت آپ وقت کے احساس کو توڑ دیتے ہیں (اپنی مرضی کے مطابق)۔ اب آپ کو ایک منٹ گھنٹے کے برابر اور گھنٹہ منٹ کے برابر لگے گا۔

آپ نے دیکھا ہو گا کہ جب آپ کسی معاملے میں بھرپور انداز میں ملوث ہوں تو وقت کا احساس جاتا رہتا ہے وجہ یہ ہے کہ آپ اس جانب توجہ نہیں دے رہے۔ آپ کسی بات سے بور ہو رہے ہوں تو آپ کو لگے گا کہ وقت بہت آہستہ گزر رہا ہے۔ لیکن اگر آپ نے اپنا دھیان بدل دیا ہے تو اس احساس کو بھی توڑ دیں کہ وقت سست ہے۔ اس لیے پہلا کام تو یہ کریں کہ بار بار گھڑی مت

دیکھیں۔ بار بار گھڑی دیکھنے سے ایسا لگتا ہے کہ وقت رینگ رہا ہے۔ لہٰذا ہم اکثر ایسے فقرات سنتے ہیں: اف ابھی صرف بارہ ہی بجے ہیں، صرف آدھا گھنٹہ ہی گزرا ہے وغیرہ۔ آج آپ نے فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کیسے اپنے وقت کے استعمال کو آئندہ لیں گے۔ سوچیں کہ کیا آپ وقت ضائع کرتے ہیں یا اسے گزارتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ ”وقت کو مارنا قتل نہیں بلکہ خودکشی ہے“۔

2۔ اہمیت کا معاملہ

ایسا شخص کبھی نہیں تھکتا جو ایک ٹائم ٹیبل کے مطابق کام کرے۔ آپ بھی کاموں کو ان کی اہمیت کے اعتبار سے ترتیب دیں۔ پہلے کرنے والے کام پہلے اور کم اہمیت کے کام بعد میں۔ آج ہماری زندگی میں اشد ضروری یا فوری کاموں کی بہت اہمیت ہے بلکہ یہ ہماری زندگی کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ایسا نہیں ہونا چاہیے کہ آپ اشد ضرورت کے تحت اہم کام چھوڑ دیں۔ مثلاً آپ نے دوائی کھانی ہے، آرام کرنا ہے یا بچوں کے سکول جانا ہے۔ انہیں میں اہم ترین کام کہوں گا۔ اچانک فون کی گھنٹی بج اٹھتی ہے۔ آپ فوراً سمجھ جاتے ہیں کہ دفتر سے کال آئی ہے اور اسے سننا اشد ضروری ہے۔ تو بہتر یہی ہوگا کہ فون پر کہہ دیں۔ ”بعد میں“ بہر حال آپ نے صحت کا خیال رکھنا ہے، بچوں پر توجہ دینی ہے۔ یہ بہت ضروری باتیں ہیں۔ اشد ضرورت کے معاملات زندگی میں چلتے رہتے ہیں آپ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر فرض کیا دوبارہ دفتر چلے جاتے ہیں کہ وہاں میٹنگ چل رہی ہے اور وہاں جا کر آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ تو معمول کی میٹنگ ہے تو آپ کو احساس ہوگا کہ بہت سے اہم کام آپ نے چھوڑ دیئے ہیں۔ اپنے وقت پر قابو پانے کا صرف ایک ہی موثر طریقہ ہے کہ آپ اپنا شیڈول ایسا ترتیب دیں کہ آپ اہم کام زیادہ کریں نہ کہ اشد ضروری کام، ایسے کام جو صرف آپ کو ٹینشن دیں۔ خود سے فیصلہ کریں کہ ضروری یا اہم کام کونسے ہیں اور اشد ضروری یا فوری کام کون سے ہو سکتے ہیں۔

3۔ اپنا وقت بچائیں

میرے زندگی کے اہم ترین اسباق میں سے ایک اس بارے میں ہے کہ وقت کیسے بچانا ہے اور اسے کیسے کم کرنا ہے۔ اس سلسلے میں جیسا کہ میں پہلے کئی بار اس کتاب میں بتا چکا ہوں آپ بڑے بڑے لوگوں کی زندگی کا مطالعہ کریں۔ انہیں اپنا رول ماڈل بنائیں۔ ان کے طریقوں کا مطالعہ کریں اور ان پر چلیں یا آپ کے گرد کوئی آئیڈیل شخصیت بستی ہے تو اس کو فالو کریں (وقت کے معاملے میں) یہی وجہ ہے کہ میں بہت زیادہ مطالعہ کرتا ہوں، لوگوں سے ملتا ہوں، ان کے

تجربات سے فائدہ اٹھاتا ہوں اور سیکھتا ہوں۔ یہ سب کچھ مجھے یہ بتاتا ہے کہ وقت کیسے گزارنا ہے۔ میں آپ سے بھی ایسا کرنے کا کہتا ہوں۔

’اگر ہم درست طریقے سے خرچ کریں گے تو ہمارے پاس بہت وقت ہوگا‘۔ (جان وولف گینگ وان گوئٹے)

آج آپ کو کیا کرنا ہے

1۔ آج سارا دن آپ نے اپنے ٹائم فریم کو تبدیل کرتے رہنا ہے۔ جونہی تناؤ محسوس ہو فی الفور کسی دوسری جانب توجہ کر لیں۔ آج آپ نے تناؤ کے خلاف بھرپور جنگ کرنی ہے۔ اس کے مقابلے میں اچھی باتیں سوچیں۔ خوشگوار یادوں کو ذہن میں لائیں۔ اپنے جیون ساتھی سے پہلی ملاقات، پہلے بچے کی پیدائش، کاروبار میں ترقی یا کوئی اور سہانی یاد، آپ نے آج کا دن اگر فریش رہنا، خوش رہنا سیکھ لیا تو یقین جانیے کہ یہ سلسلہ آگے بھی جاری رہے گا۔

2۔ اگر آپ کوئی ایسا کام کر رہے ہیں جو طول کھینچ رہا ہے ور آپ یکسانیت کا شکار ہونے لگے ہیں تو ایسا کریں کہ ساتھ ہی کوئی اور کام ہلکا پھلکا شروع کر دیں۔ ڈیک آن کر دیں، یا خبریں لگا دیں، اس سے یہ ہوگا کہ آپ کی یہ سمجھ یا ادراک کہ وقت کاٹے نہیں کٹ رہا بدل جائے گی۔ دھیان بٹ جائے گا مگر اس سے ہونے والی تازگی آپ کو فعال کر دے گی۔ میں ہمیشہ ایسا ہی کرتا ہوں۔ اپنا پروگرام ترتیب دینے کے دوران مجھے اگر کال آ جائے تو سن لیتا ہوں، خبریں لگا لیتا ہوں یا پھر میوزک سے لطف اندوز ہوتا رہتا ہوں۔

3۔ ایک فہرست بنائیں جس میں لکھا ہو کہ آپ کے اہم کام کیا ہیں اور فوری، فی الفور ہونے والے کام کون سے ہیں۔ اس فہرست میں زیادہ باتیں یا کام مت لکھیں، صرف وہ باتیں جن کی آپ کے کے لیے بہت اہمیت ہے اور پھر ان پر توجہ دیں۔ میں آپ کو دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ سکون اور اطمینان محسوس کریں گے اور ایک نئی قوت سے اپنی کارکردگی میں اضافہ کرنے میں کامیاب رہیں گے۔

اب آپ نے اگلے مرحلے کے بارے میں سوچنا ہے کہ آنے والے دن کیا کریں گے؟

☆ ☆ ☆

باب24

ساتواں دن

آرام اور سکون......تفریح

اس دن آپ نے یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کے لیے کون سی گیم بہتر ہوگی۔ آپ خود سے سوال کریں کہ کیا کھیلنا آپ کو پسند ہے، ٹینس، تیراکی، کرکٹ، بیڈمنٹن یا کچھ اور۔ جلدی مت کریں، بڑے غور سے، سکون سے یہ بات سوچیں۔ فیصلہ کر لینے کے بعد آپ نے اب یہ ارادہ کرنا ہے کہ آپ اس کھیل سے، تفریح سے لازماً لطف اندوز ہوں گے اور اسے وقت دیں گے۔ یاد رہے کہ تاریخ عالم کی نامور ہستیاں اپنی تفریح کا خاص خیال رکھتی تھیں۔ ماوزے تنگ تیراکی کے دلدادہ تھے، آئن سٹائن وائلن ضرور بجاتا۔ کئی لیڈر شطرنج یا تاش کے شوقین تھے۔ ایسا کر کے وہ اپنے دماغ کو فریش کرتے اور اسے آرام دیتے۔ آرام کے بعد آپ کا ذہن ایک نئی طاقت، جوش اور ولولے سے کام کرتا ہے۔ ایک مصروف شخص کے لیے تفریح یا کھیل بہت ضروری ہے۔

''عظیم آدمی وہ ہے جس کے اندر ابھی تک بچہ بیٹھا ہے''۔ (مین ریس)

تو جب بھی کھیلیں یا تفریح کریں ایک بچے کی طرح سے لطف اندوز ہوں۔ مت خیال کریں کہ لوگ کیا کہیں گے یا کہتے ہیں۔ اپنی تفریح سے بھرپور لطف اٹھائیں۔

اس دن آپ نے سونا بھی ہے، کھانا پینا بھی ہے اور رشتے داروں سے بھی ملنے جانا ہے۔

☆ ☆ ☆

چوتھا حصہ

تقدیر کا ایک سبق

باب25

حقیقی چیلنج

ایک فردِ واحد کیا کرسکتا ہے؟

میں آج یہ فخر سے کہہ سکتا ہوں کہ پچھلے ایک عشرے سے میں مختلف شعبوں کے لوگوں کے ساتھ کام کرتا رہا ہوں۔ یہ لوگ متعلقہ شعبوں کے ہراول دستوں میں تھے، ان کے تجربات سے میں نے بہت کچھ سیکھا۔ ایک بات آپ پلے باندھ لیں کہ وہی زندگی کے سب سے گہرے لطف کا تجربہ حاصل کرتے ہیں اور انسانیت کی تکمیل تک جاتے ہیں جو اپنا کام خلوص نیت سے اور بے لوث ہوکر کرتے ہیں۔ بلاشبہ یہ لوگ کامیاب ترین ہوتے ہیں یہ ہم سب کے لیے ممکن ہے کہ ہم بے لوث ہوکر کام کریں۔ کسی دوست کے کام آکر یا کسی نوجوان کی رہنمائی کرکے۔ کسی مشکل پراجیکٹ میں اپنے کسی رفیق کار کے تعاون سے کسی بزرگ کو سیڑھیاں چڑھنے میں مدد دے کر ہم ان تجربات سے گزرتے ہوئے ہم لحہ بھر کو بہت خوشی اور طمانیت محسوس کرتے ہیں اور تب ہمیں اپنی اہمیت کی ہلکی کی جھلک دکھائی دیتی ہے تو ہمارے اندر وہ تحریک پیدا ہوتی ہے یا ایک متاثر کن سا احساس ان لوگوں کے بارے میں پیدا ہوتا ہے جنہوں نے خود کو دوسروں کے لیے وقف کر رکھا ہے۔ اس حصہ میں میں آپ کو یہ دعوت دینے جا رہا ہوں کہ آپ ہمیشہ کے لیے دوسروں کو ''دینے والے'' شیئر کرنے والے بن جائیں اور رومانیت سے بہرہ ور اس جماعت میں شامل ہو جائیں جس میں شریک لوگوں نے ممکنات کے عطیہ خداوندی میں دوسروں کو شامل کرنے کا عزم کرلیا ہے اور یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اپنی زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کی راہیں تلاش کرتے ہیں یہ لوگ دوسروں کی خوشی کو اپنی سمجھتے ہیں اور بڑی سے بڑی نیکی ان کے لیے فرض کا درجہ رکھتی ہے اور وہ اس کی تشہیر سے بدکتے ہیں۔ کسی بھی قوم کا ضمیر اس وقت جاگتا ہے جب اسے کسی ایک شخص کے

بلند حوصلہ مگر سادہ اعمال کے ذریعے سے آواز پڑتی ہے جاگو! سیم لابیوڈ کا قصہ آپ کے لیے دلچسپی کا باعث ہوگا۔ اس نے ایک بحری جہاز ''میریالیوسیا'' کے عملے میں بطور ایک عارضی کارکن کے شمولیت اختیار کرلی تھی، اس نے اپنے سامان میں وڈیو کیمرہ چھپا رکھا تھا۔ اس کا مقصد میریالیوسیا کے سیاہ کارناموں پر فلم بنانا تھا۔ یہ لوگ ٹیونا مچھلی کو پکڑنے کے لیے ڈولفن مچھلیوں کو بڑے ظالمانہ طریقے سے ہلاک کرتے تھے۔ ٹیونا مچھلی خوراک میں استعمال کی جاتی ہے اور یہ زیادہ تر ڈولفن مچھلیوں کے نیچے تیرتی رہتی ہیں۔ بڑے بڑے جال لگا کر یہ لوگ ان کو پکڑ لیتے۔ ٹیونا کو رکھ لیا جاتا اور بے چاری ڈولفن کو بڑی بے دردی سے ہلاک کرکے پھینک دیا جاتا۔ اس طریقے سے خاصی ٹیونا حاصل ہوجاتی۔ لابیوڈ نے اپنی جان جوکھم میں ڈال کر اس ظالمانہ حرکت کی ویڈیو تیار کی۔ اس نے یہ سب کچھ ایک جانور کے لیے کیا، خدا کی مخلوق کے لیے۔ اس کا جب یہ ویڈیو منظر عام پر آیا تو لوگوں کو اندازہ ہوا کہ ڈولفن مچھلی تو انسان دوست مچھلی کہلاتی ہے بڑی تیزی سے ختم کیا جا رہا ہے۔ اس فلم نے عالمی رائے عامہ کو، جانوروں کے تحفظ کے لیے کام کرنے والی تنظیموں کو جھنجھوڑ کر رکھ دیا۔ 1994ء میں اس ویڈیو کے منظر عام پر آنے کے بعد اس قسم کے شکار پر کئی حکومتوں کی جانب سے پابندی لگ گئی۔ سیم نے بلاشبہ ایک مخلوق کے تحفظ میں اپنا حصہ ڈالا تھا۔ کیا آپ بھی ایسا کرنا چاہیں گے جس سے کسی مخلوق خدا کے ساتھ ساتھ نوع انسانی بھی فیض یاب ہو۔ ڈولفن مچھلیاں سمندری ماحول کی صفائی اور توازن میں ایک اہم ترین کردار ادا کرتی ہیں۔ کیا دنیا کے مسائل حل کرنے کے لیے غیر مرئی کوششیں ضروری نہیں ہوتیں؟ ہماری زندگیوں کے تجربات کے نتائج بحیثیت فرد، خاندان، سماج کس طرح سے مرتب ہوتے ہیں؟ یہ ہمارے انفرادی فیصلوں کا مجموعہ ہوتے ہیں مسائل کے بڑے اہم حل ان افراد کی وجہ سے سامنے آتے ہیں جو ان کے حل کے لیے چھوٹے لیکن مضبوط اور مستقل قدم اٹھاتے ہیں اور یہ آگے بڑھ کر پوری دنیا کو بدل دینے کی طاقت رکھتے ہیں۔

آج ہر قومی اور عالمی مسئلہ کسی نہ کسی انسانی رویے کی پیداوار ہے۔ تاہم اچھی خبر یہ ہے کہ اگر ہم مسئلہ ہیں تو ہم حل بھی ہیں۔ یہ ایسے کام ہیں جو ہم ہر جگہ سے، اپنے دفاتر، بستیوں اور علاقوں سے شروع کرسکتے ہیں۔ ہم اس طرح مثبت اور مخصوص نتائج کی ایک زنجیر بنا سکتے ہیں۔ ہمارے تصورات اور خواب ہر چیز پر اثر انداز ہونے کی طاقت رکھتے ہیں اور یہ طاقت آپ کے اندر موجود ہے۔

تاریخ عالم میں کم کم لوگ ہی آپ کو نظر آتے ہیں، تو آپ نے کیا سوچا ہے؟ وہ لوگ جن کے پاس وہ قوت تھی کہ انہوں نے ہماری زندگی کو بدل ڈالا۔ آج ہمیں جو کچھ بھی بدلا نظر آرہا ہے (پہلے کی نسبت) یہ سب ان لوگوں کے کارنامے کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ یہ لوگ بلاشبہ ہیرو تھے۔

آپ نے کن کو ہیرو سمجھ رکھا ہے؟ ہمارے اردگرد کئی ایسے لوگ بستے ہیں جن میں ہیرو بننے کی زبردست صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ان میں دوسروں کے لئے کام کرنے اور جرات مندانہ اقدام اٹھانے کی ہمت ہوتی ہے اور وہ اس کے لیے بڑی سے بڑی قربانی دینے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ یہ آپ کے بس میں ہے کہ آپ صحیح قدم اٹھانے اور زیادتی کے خلاف اٹھ کھڑے ہوں۔ جب ایسا لمحہ آئے تو یاد رکھیں کہ آپ ہیرو بن سکتے ہیں اور آپ کی ضرورت ہے۔ کوئی چوٹی سر کرنے میں دشواری وہ آزمائش ہے جس سے آپ کی کردار سازی ہوتی ہے۔ آزمائش ہی آپ کی کردار سازی کرتی ہے۔

بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ مدر ٹریسا ہیرو بننے کے لیے پیدا ہوئی تھیں۔ ان کا تعلق البانیہ سے تھا۔ انہوں نے تمام عمر بھارتی شہر کولکتہ میں کوڑھی لوگوں کی خدمت میں گزار دی۔ جوانی میں ہی وہ ایک مشن کے تحت کولکتہ آگئی تھیں اور وہاں راہبہ کے طور پر اپنی زندگی کا آغاز کیا۔ ایک شام ایک غریب سے علاقے سے گذرتے ہوئے انہوں نے ایک عورت کی چیخ وپکار سنی۔ وہ اس کی مدد کے لیے دوڑیں۔ وہ رات مدر ٹریسا نے اس عورت کی دیکھ بھال میں گزاری۔ وہ اسے لے کر کئی ہسپتالوں میں گئیں مگر کسی نے بھی اسے داخل نہیں کیا۔ یہ عورت ان کے بازووں میں مر گئی تھی۔ اسی لمحے نے مدر ٹریسا کی زندگی کو بدل کر رکھ دیا انہوں نے تہیہ کر لیا تھا کہ وہ عمر بھر انسانیت کی خدمت کریں گی اور جو بھی ان کی پہنچ میں ہوگا وہ محبت اور احترام کے بغیر نہیں مرے گا۔ سوچیں کہ کیا ایسا لمحہ آپ کی زندگی میں کبھی آیا تھا؟

آپ ہیرو کی کیا تعریف کرتے ہیں؟ ہیرو وہ شخص ہے جو کڑے اور مشکل وقت میں ہمت نہ ہارے اور اپنا کردار ادا کرے۔ وہ لوگوں کے کام آئے اور انہیں مصیبتوں سے بچائے جب باقی بھاگ اٹھیں۔ ہیرو ایسا شخص یا عورت ہوتی ہے جو بے لوث اور بے خوف ہو کر کام کرے۔ وہ مانگتا نہیں بلکہ دیتا ہے اور اپنے سے وابستہ توقعات پوری کرے۔ ہیرو ہر چیلنج کا سامنا بے خوف ہو کر کرتا ہے اور ہر خطرے سے سوچے سمجھے بغیر ٹکرا جاتا ہے کیونکہ اسے یقین ہوتا ہے کہ وہ درست ہے، صحیح راستے پر ہے، تاہم یاد رکھیں کہ ہیرو وہ انسان نہیں ہوتا جسے ہم مکمل یا پرفیکٹ کہہ سکیں۔ ایسا

اگر ہو تو کوئی ہیرو نہ بن سکے۔ دنیا میں کوئی انسان مکمل نہیں ہوتا۔ ہم سب سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں لیکن یہ ایسی نہیں ہوتیں کہ ہماری باقی کی خوبیوں اور اچھائیوں پر پانی پھیر دیں۔ اصل نکتہ یہ ہے کہ ہیرو ازم بے عیب ہونا نہیں بلکہ انسانیت کی خدمت کرنا ہے۔

ہم سنگین مسائل سے کیسے نبٹتے ہیں؟ آپ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ آپ کے اندر ہیرو بننے کی صلاحیت موجود ہے۔ آپ میں کوئی نہ کوئی چنگاری موجود ہے صرف اسے ہوا دینے کی ضرورت ہے۔ اپنے آپ کو کسی اونچے مقام پر لے جانے کے لیے ہمیں یہ یاد رکھنا ہوگا اور اسے ہم اپنی کلید اولین کہہ سکتے ہیں:

جب ہمارے مسائل بڑھ جائیں تو ہمیں چاہیے کہ اپنے عقائد بدلتے ہوئے ان پر فوری قابو پالیں۔ ہمیں یہ یقین کرنا چاہیے کہ ہمارے مسائل مستقل نہیں، یہ ایسے نہیں کہ ہم ان پر قابو نہ پا سکیں۔ گاندھی جی نے اپنا مقصد چھوڑ دیا تھا؟ وہ بھی تو تنہا تھے۔ کیا مدر ٹریسا نے صرف یہ جان کر اپنے جذبے کو خیر باد کہہ دیا تھا کہ وہ عورت ہے، اکیلی ہے؟ کیا ایڈورڈ برٹس نے معذور افراد کے حقوق کی قانونی جنگ اس وجہ سے چھوڑ دی تھی کہ وہ اس میدان میں فرد واحد تھا۔ آپ بھی ایسا کچھ کر کے دکھائیں کسی مقامی ہسپتال میں جائیں معذور بچوں سے، بیمار بچوں سے ملیں۔ ان کے کام آنے کی کوشش کریں۔ بے گھر افراد کے پاس جائیں اور ان کے مسائل سنیں۔ اگر ہو سکے تو ان کی مدد کریں۔ کسی ناخواندہ کو پڑھائیں۔ اگر آپ خاتون ہیں تو جوان سال ماؤں کی رہنمائی کریں اولڈ ہوم جا کر بوڑھوں کو تحفے تحائف دیں تاکہ وہ خوش ہو جائیں اسی طرح سے اپنے علاقے کی جیل میں جا کر وہاں ایسے لوگوں سے ملیں جو جھوٹے مقدمات میں پھنسے ہوئے ہیں خاص کر نابالغ افراد ان کی گفتگو سنیں اور کچھ نہ کچھ کرنے کی کوشش کریں۔

کسی بے گھر بے سہارا شخص سے مل کر بات چیت کریں اور اسے اپنی زندگی کے تجربات میں شامل کریں۔ شاید اسے آپ کی باتوں سے سکون ملے، اطمینان حاصل ہو۔ اسے کھانا کھلائیں، ہو سکے تو فلم وغیرہ دکھالائیں۔ ان باتوں سے اسے احساس ہوگا کہ دنیا میں کوئی تو ایسا ہے جو اس کا خیال رکھتا ہے۔ اس کی پرواہ کرتا ہے۔ اسے احساس ہوگا کہ وہ قابل توجہ ہے۔ اس سے اس کے عقائد اور حوالے بدل جائیں گے اور ہو سکتا ہے کہ ایسا ہونے سے اس کی زندگی میں انقلاب آجائے۔ سردست تو یہ کام آپ کو مشکل نظر آئیں گے مگر یقین جانیے کہ آپ جب یہ کریں گے تو آپ کو بہت لطف آئے گا اور آپ میں اعتماد پیدا ہوگا!

ہمارے روزمرہ کے فیصلے آنے والی نسلوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ آپ کیا کھا رہے ہیں، کیا استعمال کر رہے ہیں، آپ کیسا کوڑا کرکٹ گھر کے باہر پھینکتے ہیں، آپ کے عمل سے کتنی کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہو کر کرہ ہوائی میں جا رہی ہے۔ آپ کیسا ماحول آنے والی نسلوں کے لیے چھوڑنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ کیا ایسی دنیا جس میں آلودگی ہو، جہاں بہت کم جانور اور جنگلات ہوں یا ایسی دنیا جو پہلے سے خوبصورت اور دلکش ہو یہ آپ کی میری بلکہ سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم ماحول کی بہتری کے لیے کام کریں، یہ کام کرنے کوئی مشکل نہیں:

1۔ کوڑا کرکٹ مخصوص جگہوں پر ڈالیں۔

2۔ کم سے کم کیمیکلز استعمال کریں۔

3۔ گاڑیوں میں بہتر ایندھن ڈالیں۔

4۔ بغیر ضرورت کے کوئلہ، لکڑی مت جلائیں۔

5۔ درخت لگائیں اور موجودہ درختوں کی حفاظت کریں۔

6۔ پانی کو ہرگز ضائع نہ کریں۔

7۔ اپنی جھیلوں، دریاؤں اور تالابوں کو ہرگز ہرگز گندہ نہ ہونے دیں۔

ہمیں اپنے بچوں کی تعلیم کی فکر کرنا ہوگی۔ انہیں ایسی تعلیم دیں جو ان میں برداشت، حوصلہ، محبت اور خدمت جیسے جذبے پیدا کرے۔ ان کے اساتذہ سے تبادلہ خیال کریں کہ وہ کیسے پڑھا رہے ہیں اور آپ کے بچے کیا پڑھ رہے ہیں۔ انہیں اچھے الفاظ، اچھے استعارات، اچھے اور بلند اقدار کی تعلیم دیں تا کہ یہ سب کچھ ان کے دماغ میں پختہ ہو جائے اور انہیں ابتداء ہی سے خود اعتمادی حاصل ہو جائے۔

کچھ لوگ اس سوچ میں پھنس کر رہ جاتے ہیں کہ وہ ناکارہ ہیں، ان کی کوئی اہمیت نہیں۔ ایسے لوگ اگر آپ کے اردگرد رہتے ہیں تو ان کی مدد کریں۔ بلاشبہ یہ ایک بڑا کارنامہ ہوگا۔ انہیں بتائیں کہ دنیا کو ان کی ضرورت ہے اور انہیں بے مقصد پیدا نہیں کیا گیا۔ انہیں پھر عمل کے نتائج کے بارے میں آگاہ کریں اور انہیں سمجھائیں کہ متواتر کیئے گئے عمل سے بڑے دوررس نتائج سامنے آتے ہیں۔ آپ نے اپنے بچوں کے لیے ایک مثالی کردار ادا کرنا ہے تا کہ کل وہ آپ کے نقش قدم پر چل کر انسانیت کی خدمت کریں۔ آج سے ہی یہ سوچ لیں کہ آپ کے بچے کیسے ہونے چاہئیں۔

جب تک ہمارے پاس کوئی ایسا منصوبہ نہ ہو کہ جس کے ذریعے کوئی نمایاں تبدیلی یا فرق پڑ سکتا ہو، ہم انتظار نہیں کر سکتے۔ ہم سب معمولی عمل سے ایک لحہ میں کوئی نہ کوئی اثر مرتب کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے یوں لگتا ہے کہ یہ فیصلے بڑے نتیجہ خیز ہوتے ہیں۔ ہمارے بہت سے ہیرو اس دوران ہمارے ذہن میں ہوتے ہیں۔ اردگرد نگاہ ڈالنے سے آپ کو بہت سے ایسے ہیرو نظر آ جائیں گے۔

فرض کریں آپ کے سامنے کسی کو دل کا دورہ پڑ جاتا ہے تو آپ جانتے ہیں کہ کیا کرنا چاہیے۔ اگر آپ ابتدائی نوعیت کی اہم ترین معلومات سے (اس بارے میں) آگاہ ہوں اور اس شخص کی جان بچ جائے تو آپ کیسا محسوس کریں گے۔ اس تجربے سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ نے ایک اہم ترین کام سرانجام دیا ہے۔ یہ احساس آپ کو نہال کر دے گا اور عمر بھر یہ آپ کے ساتھ رہے گا۔ اگر آپ انسانیت سے پیار کرنیوالے ہیں تو اس خوشی کو آپ کئی مادی خوشیوں کے مقابلے میں برتر، اعلیٰ وارفع پائیں گے۔ آپ کہیں سے بھی پڑھ کر وہ سیکھ کر ابتدائی طبی امداد میں مہارت پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے بہت کام آئے گی۔ محض ایک مسکراہٹ سے آپکا اور کسی اور کا بھی دن بہت اچھا گزر سکتا ہے۔ اگر آپ کسی جنرل سٹور میں جائیں تو وہاں موجود لوگوں کو دیکھ کر مسکرا دیں تو کیا خرچہ آتا ہے؟ کسی اجنبی کے ساتھ سلام دعا لے کر آپ نہ صرف اسے خوش کر دیتے ہیں بلکہ آپ خود بھی اپنے اندر گرم جوشی، دوستی اور محبت کے جذبات ابھرتے محسوس کریں گے۔ کتنا اچھا ہوا گر آپ ہر روز کسی بزرگ سے ملیں اور اس سے پیار اور خلوص سے پیش آئیں۔ میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ اگر آپ بزرگوں سے اکثر و بیشتر ملتے ہیں، ان سے تبادلہ خیال کرتے ہیں تو آپ بہت کچھ سیکھ رہے ہیں۔ آپ کو بہت کچھ مل سکتا ہے۔ اسی طرح اگر آپ کسی کے کام آتے ہیں، مالی مدد سے یا کسی اور طریقے سے تو وہ جب آپ کا شکریہ ادا کرتا ہے تو آپ کو کیسا لگتا ہے؟ اور آپ خود کیا اس وقت محسوس کرتے ہیں۔ زندگی اسی تحفے کا نام ہے کہ کوئی آپ سے خوش ہو کر دعائیں دے رہا ہے۔ اگر آپ دوسروں کی مدد کرتے ہوئے ڈرتے یا گھبراتے ہیں تو اس کی بڑی وجہ تو یہ ہے کہ شاید آپ کے ذہن میں یہ بات چھپی ہے کہ وہ آپ کی پیشکش کو ٹھکرا دے گا، یہیں لوگ آپ کو احمق یا بیوقوف نہ کہیں۔ لیکن اگر آپ کامیابی چاہتے ہیں تو یہ خطرہ مول لے لیں۔ اگر آپ ڈرتے رہیں گے تو اچھے تجربات، اچھی باتیں کیسے جان پائیں گے۔ زندگی آگے بڑھنے کا نام ہے ڈرنے کا نہیں۔ آپ نے لوگوں کے ساتھ خود کو بھی دریافت کرنا ہے۔ ایسا خول میں بندرہ

کرنہیں کیا جاسکتا۔

ہمارے اندر بڑی گہری باتیں اور راز چھپے ہیں، ہمارے اندر کئی صلاحیتیں ہیں، ان کا اندازہ صرف اسی صورت میں لگایا جاسکتا ہے کہ جب ہم اپنی قوت، وقت، جذبات اور اپنا سرمایہ تک کسی مقصد پر لگا دیتے ہیں۔ ہم محض اپنی نفسیاتی ضروریات کا ہی خیال نہیں رکھتے بلکہ اپنی اخلاقیات کے تحت بھی یہ چاہتے ہیں کہ ہمیں زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ ہم ان کوششوں میں لگے رہتے ہیں کہ ہمیں توقع سے زیادہ ملے۔ آپ یہ دیکھیں اور جانیں کہ مخلصانہ طور پر آپ کیا کر سکتے ہیں۔ کونسے کام ہیں جن سے آپ کو روحانی خوشی اور سکون ملتا ہے؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر ہمارے ملک کا ہر بالغ فرد ہفتے میں صرف 3 گھنٹے کے لیے رضا کارانہ خدمات کے لیے وقف کرے تو 320 ملین گھنٹے بنتے ہیں۔ یہ بہت بڑا عرصہ بنتا ہے اور بلاشبہ اس میں بہت کچھ ہوسکتا ہے۔ اگر گھنٹے بڑھا کر پانچ کر دیئے جائیں تو نصف کھرب گھنٹے ہماری قوم صرف رفاہ عامہ کے کاموں پر لگا سکتی ہے، تو کیا خیال ہے اگر ایسا ہو تو کون سا مسئلہ باقی رہ جائے گا۔

زندگی تو اس بات کا نام ہے کہ آپ دوسروں کے کام آئیں اور اپنا بھی خیال رکھیں۔ اگر آپ کسی کے کام نہیں آسکے یا آسکتے تو سوچیں کہ ایسا کیوں ہوا تھا یا ہو رہا ہے۔ پاس سے مت گزر جائیں بلکہ کم از کم ایسا تو کریں کہ اس کی تسلی کے لیے حوصلہ افزاء چند باتیں کہہ دیں۔ شاید آپ کے الفاظ اس کے غم یا تکلیف کو کم کر دیں۔ اسے احساس ہو کہ کوئی اسے چاہتا ہے، کسی کو اس کی پرواہ ہے۔

آپ نے یہ فیصلہ کرنا ہے جب تک جینا ہے بھرپور جینا ہے۔ ہر شے کا تجربہ کریں۔ اپنا اور دوستوں کا خیال رکھیں۔

''زندگی دوبارہ نہیں ملتی لہٰذا میں اس سے بھرپور لطف اٹھاتا ہوں' (سمرسٹ ماہم)

آپ جس راستے پر جائیں ایسے رہیں کہ ''گویا آپ کسی نئے تجربے سے گزر رہے ہیں۔

ہمیشہ اپنی غلطیوں سے سیکھیں مسئلے کو جانیں اور اس کے حل پر توجہ دیں۔ آپ عقل کل نہیں بن سکتے اور نہ بننے کی کوشش کریں بلکہ ایک اچھا انسان بننے کی کوشش کریں۔

ہمارے پاس تجسس اور پیش بینی کی صورت میں ایک لازوال اور بے مثال تحفہ ہے۔ سوچیں زندگی کتنی اکتا دینے والی ہوتی اگر ہمیں علم ہوتا کہ کل کیا ہونے والا ہے؟ اگلا لمحہ ایسا ہوسکتا ہے کہ

آپ کی زندگی بدل کر رہ جائے۔ تبدیلی کے لیے تیار رہیں بلکہ اس سے پیار کریں کیونکہ یہ یقینی ہے۔

کیا چیز آپ کی زندگی کو بدل سکتی ہے؟

1۔ بہت سے چیزیں یا باتیں ہوسکتی ہیں، ایک خیال، کچھ فیصلے، کسی کی بات، کوئی کتاب یا کوئی مسئلہ جو پھیل کر بڑا ہو گیا تھا۔ شاید یہ وہ بیداری ہو جسے آپ ڈھونڈ رہے تھے۔ آپ ایک مثبت توقع کو لے کر زندہ رہے رہیں۔ ہمیشہ یہ خیال ذہن میں رکھیں کہ جو کچھ بھی ہو رہا ہے اس میں آپ کے لیے فائدہ ہوسکتا ہے۔ جان لیں کہ آپ کی یہ رہنمائی سیکھنے اور نشوونما پانے، ایک کبھی نہ ختم ہونے والے راستے پر جا رہی ہے اور اس راستے پر آپ کو ڈالا جا رہا ہے جو محبت کا راستہ ہے۔ دائمی خوشیوں کا راستہ ہے۔

ہیرومت ڈھونڈیں، یہ آپ کے اندر موجود ہے، اسے باہر نکالیں۔

معجزات کی توقع نہ رکھیں آپ خود ایک معجزہ ہیں۔

خوشیاں ڈھونڈیں اور انہیں بانٹیں، اپنی خوشیوں میں دوسروں کو شریک کریں۔ اچھائی کی راہ کے لیے ایک مستقل راہ بنیں...... خدا آپ کا بھلا کرے۔

خدا حافظ

''ایک روز جب ہم ہوا، لہروں، مدوجذر اور کشش زمین جیسی تمام مہارتوں پر قابو پالیں گے تو پھر محبت کی لازوال طاقتوں کو اکٹھا کر کے ہم رب عظیم کے حضور پیش ہوں گے۔ تب تاریخ عالم میں انسان کو دوسری بار آگ دریافت کرنا ہوگی''۔ (ٹل ہارڈ ڈی چارڈن)

☆ ☆ ☆

حرف آخر

آپ نے یقیناً یہ کتاب پڑھ لی ہے، میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ چاہتے ہیں کہ آپ میں تبدیلی آئے، آپ کچھ نہ کچھ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، آپ میں عزم و حوصلہ موجود ہے۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو آپ کبھی بھی اس کتاب کو نہ پڑھتے۔ اب آپ نے اس کتاب کو اگر پڑھ ہی لیا ہے تو میدان عمل میں کود پڑیں۔ پلاننگ کرنا اور خیالی پلاؤ پکانا چھوڑ دیں۔ اپنے آپ کو کنٹرول کریں، جذبات اور احساسات میں تبدیلی لائیں، یہ سب کچھ آپ کو بتایا جا چکا ہے۔ بنیادی بات جسے آپ نے ذہن میں رکھنا ہے، وہ یہ ہے کہ آپ میں بے پناہ صلاحیتیں اور طاقت موجود ہے بس انہیں بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ نے جن لوگوں کے بارے میں پڑھا وہ سب کے سب آپ جیسے تھے اور ہیں۔ کئی ایک کو آپ جیسی سہولتیں حاصل نہیں تھیں مگر انہوں نے زندگی کے چیلنج کا سامنا کیا اور کیا خوب کیا! تو کیا آپ صرف یہ کتاب پڑھ کر ان لوگوں کی تعریف کر کے بیٹھ رہیں گے؟ کیا آپ کا مقدر دوسروں کی کامیابیوں پر تالیاں پیٹنا ہے؟ خود کچھ کرنے کا ارادہ نہیں۔ ایک بار کوشش تو کریں آگے بڑھنے کی۔ حوصلہ بلند رکھیں گے تو راستے کی رکاوٹیں خود بخود دور ہو جائیں گی۔ معجزے ان کے لیے ہیں جو آگے بڑھتے ہیں اور ہمت سے کام لیتے ہیں۔ اگر آپ میں جذبہ نہیں، حوصلہ نہیں، جوش نہیں تو پھر یہ کتاب آپ کے لیے بے کار ہے۔ یہ محض آپ کے لئے وقت گزاری کا ذریعہ ہے۔ میں نے اسے ان کے لیے لکھا ہے جو کچھ کرنا چاہتے ہیں مگر ہمت نہیں کر پا رہے۔ یہ کتاب ان کے لیے مجھے سو فیصد یقین ہے کہ عمل انگیز (Catalyst) کا کام کرے گی۔ اور ان کے لیے اس کی کوئی وقعت نہیں جو اپنے آپ کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ چکے ہیں اور اسے اپنا مقدر مان چکے ہیں، ان سے معذرت کے ساتھ میں نے یہ کتاب ان کے لیے نہیں لکھی۔ تو جن کے لیے لکھی ہے وہ اب دیر نہ کریں اور سفر کا آغاز کر دیں۔

☆☆☆